

A
TH

EN lib. 1/6 Bayta

~~Handwritten text, possibly crossed out or heavily faded.~~
et munda Gort.

1



DELLA SALUTE DE' LETTERATI

RAGIONAMENTO

DEL SIG. TISSOT

*D. P. di Medicina, della Società Reale di Londra,
dell' Accademia Medico-Fisica di Basilea,
e della Società Economica di Berna.*

TADOTTO DAL FRANCESE

A cui in questa Veneta Edizione s' e' aggiunto un Preliminare Discorso del Sig. Dottor Giampietro Pellegrini Medico e Filosofo Veneziano, e Pubblico Incisore di Notomia nell' Università di sua Patria.

QUARTA EDIZIONE.



IN VENEZIA, MDCCLXXX.

PRESSO GIACOMO CAROBOLI.

Con Licenza de' Superiori, e Privilegio.

31001 10110

DE 181811

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

1000000000

DISCORSO PRELIMINARE

DEL TRADUTTORE.

Ogni qual volta il Sapiente nella investigazione s' accinge degli alti secreti della Natura (1) nella composizione dei corpi, seguendo i suoi passi col duplice ajuto del testimonio dei sensi e della ragione, non vi riconosce che l' opera di una sola universalissima legge di conservazio-

a 2

vazio-

(1) „ La Natura è il sistema delle leggi stabilite dal Creatore per la esistenza delle cose e per la successione degli esseri. La Natura non è una cosa, imperciocchè questa cosa sarebbe il tutto; la Natura non è un essere, imperciocchè questo essere sarebbe Dio; ma può considerarsi siccome una potenza viva, immensa, che abbraccia il tutto, che anima il tutto, e che essendo subordinata a quella del primo Essere, non ha cominciato ad agire che per suo comando, e non agisce eziandio che col suo sentimento, o concorso. Questa potenza è la parte palese del Divino potere; essa è nel medesimo tempo la cagione e l' effetto, il modo e la sostanza, il disegno e l' opera: differente moltissimo dall' arte degli uomini, le di cui produzioni non sono che opere morte, la Natura medesima

vazione e di aumento, (2) mediante la quale mantienfi la informe brutta materia nelle viscere interne della terra sepolta, mediante la quale s'infiora la vegetabil famiglia, che ammantata e colora e le valli profonde, e le ridenti cime dei colli, da cui vita riceve lo innumerabile stuolo dei semoventi animali, i quali doviziosa fanno la terra ed abitata, da cui la perenne sorgente deriva dell'acque o stagnanti o correnti, la bella distribuzione degli astri, e l'armonica ruotazione delle sfere che si raggirano intorno.

Questa legge però quantunque unica e sola, riguardo alla conservazion delle cose, agisce nelle varie spezie degli esseri in varj e molteplici modi; avvegnachè adat-

„ *sima è un' opera perpetuamente vivente, un*
 „ *operajo che incessantemente lavora, che sa met-*
 „ *ter in opera tutte le cose, che lavorando in se*
 „ *stesso, e sempre sul medesimo fondo, ben lungi*
 „ *d' esaurirlo, inesauribil lo rende: il tempo, lo*
 „ *spazio, e la materia sono i suoi mezzi, l'uni-*
 „ *verso il suo oggetto; il movimento, e la vita*
 „ *il suo scopo ec.* “ Buffon Proem. Vue de la Nature.

(2) -- Omnis natura vult esse conservatrix sui, ut & salva sit & in genere conservetur suo. -- Cicer. IV. de Finib.

ta semplicemente negli uni alcune parti elementari omogenee, le arresta colà, le riunisce, e le indura. Nelle aperte assestate radici degli alberi introduce o sospigne, con l'acqua più pura, una sottilissima terra e la rende scorrevole perfino nella sommità delle foglie, laddove arrivata in forma di vapore o di rugiada nell'aria si perde, e l'inutile parte del refluo liquore per le occultissime vie della corteccia la riconduce alla terra comune sua madre. Negli animali perfino coll'introdurre una portatile terra nell'alimentizio canale, e dopo di averla innaffiata con varj liquori ed in bianco Chilo ridotta, finalmente la versa per entro alle vene (3) laddove per mezzo dell'aria prementate sulle pulmonarie vesciche, e dell'azione perenne delle intrinseche forze dei nervi, dei muscoli, dei canali, e del cuore,

a 3 il

(3) -- *Stirpes enim sive plantæ suis radicibus alimentum jam confectum a terra hauriunt: quocirca ne excrementum quidem contrahi in stirpibus solet: terra enim, caloreque perinde ac ventre, utuntur. At animalium genus omne fere, sed apertæ quæ incedunt, quasi terram intra se continent sinum ventris, ex quo utillæ radicibus ita hæc aliquo intercedente cibum assumere debent donec finem sequentis concoctionis faciant. -- Arist. II. de Part. Anim.*

il bianco liquore nel sangue confonde ed unisce , e col segregare da esso , per mezzo di altri strumenti , una infinità di liquori , tutta la vita animale conserva in istato di sanità .

Questa gran Madre però nella composizione degli animali , che similissimi sono nelle organiche parti ai vegetabili corpi, una nuova potenza vi aggiunse , la quale alla loro conservazione ed alla riproduzione delle spezie incessantemente vegliasse . Questa aggiunta potenza , questa ruota maestra della vita animale , risiede nella fisica sensibilità di alcune parti corporee , che nei soli animali si osservano (4) , e
che

(4) Il celebre naturalista e filosofo Carlo Bonnet, nelle sue Meditazioni sulla natura , pretende , che le vegetabili piante sieno dotate di una qualche sensazione , quaturque assai minuta ed oscura . Adduce egli per prova la ragione e le replicate esperienze . Alla ragione primieramente ripugna l'insensibilità dei vegetabili , perchè succederrebbe in natura un sovvertimento totale dell' ordinarie sue leggi ; avvegnacchè dalle molte osservazioni sappiamo , che la fisica sensibilità costantemente si aumenta , o si sminuisce per gradi insensibili in tutt' i naturali prodotti , e per conseguenza che , supposta la insensibilità delle piante , un troppo irragionevole falso avrebbe dovuto fare Natura ,

che intieramente dipende dalla meccanica
 simmetria dei sensorj del cervello e dei
 a 4 ner.

ra, ed avrebbe mancato alla gradazion regola-
 ta delle sue leggi; quindi sospetta, che risieder
 possa la sensibilità nei vegetabili in alcuni di quei
 vassellini minuti, destinati al nostro modo d' in-
 tendere al corso perenne dell' aria, o di altro ali-
 mentizio liquore. Oltredichè riferisce una serie di
 fatti, che nel vegetabile regno si danno a vedere,
 e che confermano in certa maniera questa inge-
 gnosa opinione. Gettate una semenza sotterra a
 rovescio, e la vedrete incurvare il proprio suo ste-
 lo verso del cielo, e andar in cerca dell' aria, e
 le radici all' incontro, che germogliavan di sopra,
 con direzione contraria sprofondarsi al di sotto, e ri-
 cercare la terra. Fate voi pure, che questa mede-
 sima pianta sia situata tra due differenti qualità di
 terreno, vale a dire che la terra a dritta sia
 umida, pingue, e spugnosa, e che quella a sini-
 stra sia dura, secca, e sassosa, se osserverete la di-
 stribuzione delle radici, vedrete che da princi-
 pio egualmente si allungano per ogni parte, e che
 rivolgonsi poi tutte concordemente al più pingue e
 molle terreno; scavate una fossa, la quale impe-
 disca, che le suddette radici più in là non s' innol-
 trino, valicheranno ben presto la fossa al di sotto,
 e passeranno a godere del pingue terreno, gli veniva
 artificialmente conteso. Presentate una spugna ri-
 piena di acqua ad una scoperta radice, e la ve-
 drete seguire le sue posizioni. Moltissimi altri esem-
 pj di tal natura rapporta questo dotto Scrittore,
 ch' io non so come trarmi d' impaccio.

nervi. L'azione dei corpi immediatamente applicata sulle scoperte papille dei nervi, che nei varj sensorj sono mirabilmente disposte, comunica le sue vibrazioni alla bianca midolla del sensorio comune, le quali essendo fra loro dissonanti e discordi, sono atte a produrre negli animali suddetti due sorta di sensazioni onninamente contrarie fra loro di *Piacere* e di *Dolore*. Le vibrazioni che alla natura animale sono conformi, ed amiche, producono in essi il piacere, e bastevoli sono a suscitare l'appetito, e l'amore. Quelle all'incontro che sono inimiche alla stessa natura, cagionano l'odio, la ripugnanza, il dolore. Ma perchè inutili sarebbero state le sensazioni suddette alla conservazione dell'animale famiglia, ogni qual volta non avesse potuto alienarsi d'intorno le sensazioni contrarie al proprio buon essere, e procacciarsi le sensazioni giovevoli e le più necessarie, quindi, a differenza delle vegetabili piante, di alcuni strumenti mobilissimi fu provveduta, i quali obbedissero alla stessa potenza, che le sensazioni tutte dirige e governa. Con tal mezzo Natura allontanò dagli animali tutte le offese possibili col suscitare il dolore, che dalla troppo violenta vibrazione delle nervee fibrille dipende, e che
avreb-

avrebbe potuto distruggere ancora quelle tenerissime parti, che alla conservazion della vita sono più utili e necessarie dell'altre. Per la stessa ragione dolcemente, vibrando i corpi esteriori le funicelle suddette, il piacere negli animali Natura arrecò, onde abbracciaffero volonterosamente gli amichevoli oggetti, ed al proprio vantaggio se ne servissero. (5) Dovendo però gli animali incontrar di sovente la duplice azione dei corpi relativi o contrarj alla propria esistenza, quindi costruiffe loro il cervello con tale artificio Natura, che ricevesse non solo le varie impressioni corporee trasferite dai nervi, ma che stampate eziandio nel proprio midollo, un indefinito spazio di tempo le trattenesse. Divennero adunque di memoria capaci gli animali suddetti, onde necessariamente sfuggissero ovvero incontrassero le varie impressioni degli oggetti esteriori.

(5) „ Principio generi animalium omni est a
 „ Natura tributum, ut se, vitam, corpusque
 „ tueatur, declinetque ea quæ nocitura videan-
 „ tur: omniaque quæ sint ad vivendum necessa-
 „ ria inquirat, & paret. --- Cic. de Offic. Bestiis
 „ autem sensum & motum dedit, ut cum quo-
 „ dam appetitu accessum ad res salutare, a pe-
 „ stiferis recessum &c. --- Idem II. de Natur.
 Deor.

ri, l'effetto dei quali avessero sperimentato altre volte esser loro vantaggioso o molesto. Dalla duplice unione della fisica sensibilità, che negli animali oltremodo esquisita si osserva, e dalla reminiscenza sembra che in certa maniera derivi quella spontanea naturale tendenza di procacciarsi le utili cose e di allontanar le nocive, a cui fu dato il nome d' *Istinto*, il quale altro non è che una impercettibile potenza, che dai soli effetti è palese (6)

Que-

(6) „ I filosofi che mettono a tortura lo spirito
 „ per definire l' *Istinto*, non s' accorgono essi che
 „ per arrivare a una tal cognizione converrebbe
 „ loro entrare per qualche tempo nel capo di un
 „ animale senza perdere la natura dell' uomo.
 „ Il definire generalmente, che l' *Istinto* altro
 „ non sia che il risultato dell' impressione di al-
 „ cuni oggetti sulla macchina, e della macchina
 „ sull' anima, e dell' anima sulla macchina, e-
 „ gli è un sostituire dei termini un poco meno oscu-
 „ ri ad un termine oscurissimo; ma questa idea non
 „ ci disimbarazza dalle spesse tenebre, che ci
 „ tengono involti. Noi sappiamo benissimo ciò
 „ che l' *istinto* non è; ma non sappiamo ciò ch'
 „ egli sia veramente. Egli non è nè la intelligen-
 „ za, nè la ragione. Il Bruto non possiede nè
 „ le nostre nozioni, nè le nostre idee intermedie,
 „ vale a dire, non ha egli i nostri segni. 8. Bon-
 „ net Comtemplat. de la Natura Tom. II. p. “

Questo singolare principio fu loro concesso perchè incessantemente vegliasse alla conservazion della vita, la qual vita però essendo soggetta ad alcuni disordini, che cagionargli poteva la varia influenza dell' aria, la sconosciuta natura dei cibi e delle bevande, e le altre moltissime necessarie cagioni malamente applicate al meccanismo corporeo, necessariamente soggiacque alla multiplice serie delle malattie, le quali altro non sono che alcune mutazioni corporee vevoli a sovvertire o a distruggere le varie funzioni del corpo vivente. Queste mutazioni però suscitate nei corpi animali altro non sono a chi ben le conosce, che un semplice sforzo del meccanismo animale per debellare alcune potenze onninamente dirette alla distruzione della vita. Non potendo però il meccanismo corporeo debellar da sè solo tutte le inimiche potenze dei mali, e ristabilire l' alacrità della vita, ricorse egli perciò all' autorevole istinto, perchè ritrovasse quei mezzi, che vevoli fossero a tenere lontane o a intieramente distruggere le malattie. Tentarono adunque di opporre per via dello istinto alla forza del male una spontanea natural medicina, che allo interno tumulto porgesse riparo e soccorso. Ricorsero quindi gl' infer-

fermi animali alla totale astinenza dei cibi, alla placida quiete del corpo, all'amico silenzio dell' ombre, all' asilo sicuro degli antri e delle foreste, alle copiose bevande delle fresche e purissime fonti, al semplice ajuto di una qualche erba o radice, ed a quei pochi ripari, che la dolente natura del cagionevole corpo spontaneamente gli suggeriva. Quindi è probabile, che i semplici dietetici mezzi sieno stati mai sempre i soli e i più sicuri strumenti della natural medicina fra i bruti, mediante la quale abbiano essi provveduto eziandio a tutt' i mali esteriori, che abbisognan fra noi dell' ausiliario soccorso della mano chirurgica, (7) non dovendosi

(7) La Natura nel trattare gli animali affidati alla sua direzione, dimostra una singolare premura; mediante la quale in singolar modo dimostra quanto sia essa gelosa di un tale diritto. Insegnò loro non solo i più vevoli mezzi coi quali riparassero gli interni malori, ma li provide eziandio di quella singolar medicina, che i mali esteriori singolarmente risana. Interrogate i cacciatori delle foreste se ritrovano colà molti infermi animali? vi diran certamente, che ne ritrovano pochissimi, alcuni fra i quali dimostrano delle cicatrici ben salde contratte dalle ferite, che ritrovano in altri le ossa spezzate, e fermamen-

dosi per modo alcuno prestare credenza a quei tanti favolosi racconti, che su questo proposito si diero ad intendere e Plinio e Pausania ed Erodoto, e tutti coloro che hanno vergognosamente oscurato la verità dell' istoria. (8)

La

te riunite, e che 'l loro chirurgo, per quanto si pensi, non è certamente che il tempo, che la discreta astinenza, che la quiete, il riposo, che la sola Natura, e che tormentati non sono dalle incisioni crudeli, dalle stomacose bevande, o dagli estenuanti digiuni. J. J. Rousseau Discours sur l' orig. p. 17.

(8) -- Hippopotamus in quadam medendi parte etiam magister existit. Assidua namque fatigata obesus exit in littus, recentes harundinum cæsuras speculatus: atque ubi acutissimum videt stirpem imprimens corpus, venam quandam in crure vulnerat, atque ita profluvio sanguinis morbidum alias corpus exonerat, & plagam limo rursus obducit --- Plin. H. N. l. VIII. cap. 26.

Impiega egli pure tutto lo intiero susseguente capitolo nel dimostrare, che moltissimi bruti sono stati inventori e maestri di varj rimedi, che s' usano ancora fra gli uomini. Racconta che l' Ibi di Egitto del proprio rostro si serve a guisa di clistere; onde con l' acqua del Nilo si mondi la canna degli intestini; che i Cervi feriti insegnaronci il dittamo per l' estrazione dei dardi, e che i granchi presi per cibo dal velenoso falangia difendono la vita, che la Rondine della celidonia si serve per vincere la cecità dei suoi figli, che la Donnola

ricon

La Natura però, che in proporzione del bisogno somministra i sufficienti soccorsi alle singole specie degli esseri, provide eziandio largamente ai bisogni moltissimi della sua specie più cara. Quindi non è meraviglia, se l'uomo avendo in se stesso una nuova e singolare sorgente d'interni tumulti e di malattie, lo abbia provvisto di una aggiunta potenza che valevole fosse a sconfiggerle. (9)

Que-

riconosce l'alessifarmaca facoltà della ruta, che la Cicogna adopra l'origano, che l'edera il Cignale; così di mano in mano va divertendo il lettor sonnacchioso con sì fatti racconti.

(9) Volle la provvidenza divina, che le stesse cagioni, che sovvertono l'economia della vita, fosser valevoli ancora a ridonar la salute, e che la vita essendo diretta da tre universali cagioni, non avesse bisogno di altri soccorsi che dei tre summentovati principj per distruggere le malattie. Queste cagioni altro non sono, 1. lo spirito governatore dell'uomo, 2. l'interna sua materiale struttura, 3. l'azion necessaria su di esso dei corpi stranieri. Questa terza cagione è senza alcun dubbio la più ferace sorgente degli umani infortunj, e della brevità della vita: anzi è credibile che dallo spirito posto in disordine sia nato il primo male fra gli uomini, e che il primo parente dopo la fatal sua disgrazia reso in un momento soggetto a tutte le umane

Questa singolare potenza altro non è che ragione , mediante la quale si distingue non solo l'uomo e s' innalza al di sopra di tutti i viventi animali , ma riconosce eziandio il valor delle cose quali sono in se stesse , e dalla loro natura passando ad intenderne gli usi , arriva finalmente a comprendere i mezzi di render felice se stesso e la sua discendenza .

Egli è dunque probabile , che nella infanzia del mondo primieramente lo istinto animale , a cui immediatamente successe l' applicazione felice di alcuni rimedj somministrati dal caso , e finalmente la imperiosa potenza della ragione dallo esame dedotta delle comunali esperienze abbia condotto quasi per mano l'uomo alla invenzione di un' arte così necessaria . Nè altro soccorso poteva somministrargli lo istinto fuorchè la pronta difesa

sa

ne disgrazie , ed essendo di grande intendimento fornito , si sia avveduto della perdita somma , che fatto aveva in quel punto , per la qual cosa da fiero dolore colpito , abbia egli sofferto nel proprio individuo un cangiamento solenne , onde si sia acquistato quel pertinacissimo morbo chiamato ipocondria . Eccoci adunque nel primo un infermo , che ricerca dovunque al suo male riparo ; eccoci adunque riconosciuto in Adamo il Medico primo della sua discendenza ,

fa dagli oggetti nocivi con l' applicazione di quegli strumenti, che casualmente gli cadevan fra mano ; quindi è credibile che i primi rimedj sieno stati i soli dietetici , siccome i più pronti e comuni , i più soavi e innocenti , che l' arte medesima abbia riconosciuto e adoprato finora . Per la qual cosa è egli probabile , che i primi viventi opponessero , non altrimenti che gli animali , alle stanche membra il riposo , al nauseante appetito l' astinenza dei cibi , al fastidioso tumulto il silenzio e il ritiro , alle moleste vigilie le più oscure capanne , l' ardente siccità delle viscere , ed al calore eccedente del corpo le fresche ed umide grotte , le gelide fonti , le piante acetose , i frutti succosi , dei quali eran provviste le ridenti campagne della Mesopotamia felice .

Dalle quali notizie facilmente si arriva a conoscere , che lo istinto animale , lo evento fortuito delle comunali esperienze , e la ragione , quella natural medicina formarono , che fu sufficiente ai primi coloni , la semplice vita dei quali e l' innocente costume con le seguaci sue fatiche , tranquillità , e parsimonia , somministrarono a quelle genti raminghe una assai scarsa sorgente di malattie , e per conseguenza o fu inutile loro quest' arte ,

te, o fu a ristretti confini, ed a scarfa coltura ridotta.

Di là a qualche tempo quest' aurea età si perdette, successero quindi le feroci passioni, l' intemperanza ed il lusso, la vita ineguale, l' ozio eccedente, le troppe fatiche, la facile condiscendenza agli artificiosi appetiti, le mense erudite dei ricchi, la fame o l' incongruo alimento del popolo, le smoderate passioni, e tutt' in somma gli eccessi ai quali l' incauta umanità si diè in preda, accrebbero col giro de' secoli la gran turba dei mali fra noi. Per la qual cosa di nuove notizie avendo bisogno, l' umana industria inventò di scolpire sulle famose colonne le cure più insigni, e 'l risultato dei più efficaci rimedj, appese eziandio le tavolette votive nei tempj, espone gl' infermi sulle pubbliche vie, perchè si prevalessero dei salutarî consigli del popolo, il quale ricordevole ancora dell' antico diritto conserva tuttora fra noi la fatale arroganza di somministrar scioccamente alcuni rimedj, di giudicar dagli eventi, e di condannare sovente le studiose fatiche dei dottî, e le più occulte ragioni dell' arte medesima.

Questa Medicina quantunque nella sua prima barbarie empirica fosse e seguace di popolar tradizione, e senza principj di

certa evidenza, non ostante però seguendo i dettami, e le voci sicure della volgare esperienza, fu di sommo profitto a quei primi e robusti coloni delle incolte foreste.

Tale era adunque lo stato della natural Medicina nelle beate contrade di Oriente, la quale non si mantenne gran tempo durevole; avvegnachè dalla varia fortuna, e dallo instabile genio degli uomini, a cui per ordinaria necessità la stessa Medicina soggiacque, passò dall'Oriente in Egitto, laddove arrivata accrebbe i suoi lumi, e i primi semi gettò di un mal abbozzato sistema.

Stabilirono adunque quegli ingegnosissimi popoli primieramente, sotto rigorosissime pene, che ai soli Sacerdoti fosse permesso lo esercizio di un'arte, che senza alcun dubbio è una delle più importanti e difficili, che l'umano ingegno abbia saputo inventare. Nè diasi a credere alcuno, che consistesse la lor Medicina nelle molte o ampullose Composizioni, e miscelle di varj rimedj, avvegnachè riducevasi a pochi aforismi o precetti tratti dai libri sacri di Ermete, i quali singolarmente insegnavano il modo di godere gli effetti sicuri della astinenza, dello esercizio, delle fregagioni, delle unzioni,
dei

dei bagni delle semplici piante, dell' acqua marina (10), degli innocenti clisteri, dei vomitivi i più blandi, dell' opio, e delle medicine comuni, che senza umano artificio l' indeficiente natura la mensa di ciascheduno santamente imbandisce.

Dalla invincibile forza del tempo che tutte le cose distrugge, secondo la testimonianza di Erodoto, passò quest' arte dalle mani misteriose dei Sacerdoti Egiziani a quelle del popolo, il quale, mi si permetta di dire, a brani a brani stracciò questa utilissima scienza, addossandosi alcuni la cura del capo, altri del ventre, ed altri delle singole parti del corpo ammalato, senza riconoscer la fabbrica, o'l meccanismo, senza intenderne l' uso, e per conseguenza lavorando impunemente e a tentoni sulla preziosa vita degli uomini. Perduta, avvilita in tal guisa e quasi distrutta la Medicina di Egitto, passò ben presto a godere nelle Greche pro-

b 2

vin-

(10) Riferisce Laerzio nella vita di Platone, che Euripide il Greco Poeta, essendo ammalato, ricorse ai Sacerdoti di Egitto, i quali sanarono con le bagnature di acqua marina, alla qual guarigione dee attribuirsi quel verso dello stesso Poeta:

Θαλασσα κλυζει πάντα τ' ανδρών κακα,

Tutt' i mali del uomo il mar risana.

vincie una forte migliore. Imperciocchè i primi Sapiienti di quella ingegnosa nazione, che della Medica Scienza non eran digiuni, (11) fin da rimotissimi tempi avean

(11) Non ho voluto a bello studio accennare le favolose invenzioni della Medicina iniziante fra i Greci, nè la poetica storia dei secoli eroici di quella nazione, la qual ebbe per insito naturale costume di nascondere altrui con singolare artificio la verità delle cose. Quindi non feci parola del primo loro Esculapio risorgitore dei morti, non di Chirone suo Maestro, nè di Podalirio o di Macaone suoi figli, non di Melampo, nè della regale prosapia degli Asclepiadi. Ma ho creduto più tosto di dover riconoscere l'origine di questa utilissima scienza dai fatti più certi dedotti dalle contemporanee memorie, e dalle tradizioni sicure dei più gravi Scrittori di allora. Egli è adunque probabile, che lo ingrandimento della Greca natural Medicina sia stato un prodotto delle industriose fatiche degli antichi Filosofi, i quali erano in gran parte di Medicina intendenti. Imperciocchè per testimonio di Celso abbiamo, che dopo i figli di Esculapio nessun riguardevol soggetto esercitasse il mestiere del Medico, tranne i studiosi della Natura o i Filosofi. Essendo, dic' egli, lo studio indefesso delle lettere sommamente nocivo alla salute del corpo, necessariamente successe, che i Letterati abbisognarono di Medicine più di ogni altro vivente. Studiaronla adunque i Filosofi per proprio bisogno, e fe-

vean trasferito col lodevol costume del
viag.

e fecer la parte della universale sapienza. Quindi Filosofia e Medicina nacquer gemelle ad un parto medesimo, e riconobbero i stessi inventori. Molti perciò fra gli antichi Sapiienti sono stati Medici ancora, siccome Pitagora, Empedocle, Democrito. In conferma della qual verità rapportan le Storie, che i primi introduttori della ragione in Medicina, e singolarmente della Fisiologica scienza, furono Talete Milezio per testimonianza di Pausania e di Laerzio, riferiscono le stesse, che Ferecide Sirio fu Medico, a cui attribuisce Galeno un trattato di Dieta, che rimase confuso cogli Ippocratici libri; per medico pure fu riconosciuto Epimenide, allorchè partissi di Creta per distrugger la peste di Atene, intendentissimo ancora sovra d'ogni altro di questa medesima scienza fu certamente Pitagora, nativo di Samo, inventore di quel semplice vitto, che la tranquillità della mente, e la sanità delle membra promette; dicesi pure lo stesso di Toxaride Scita, di Talmosi, di Empedocle, di Eraclito, di Democrito, di Diagora, e di altri moltissimi, che nei secoli più rimoti fra quella nazione hanno fiorito. Oltre ai quali antichi Sapiienti altri pure moderni moltissimi annoverare potrebbesi, che Medici furono e Filosofi, fra questi singolarmente Platone e Aristotele, il primo dei quali, oltre ai molti teoremi di Medicina che sparsi ritrovansi nell'opere sue, e singolarmente nei dialoghi della Repubblica, fu inventore eziandio di alcuni composti rimedj onorevolmente

viaggi eruditi (12) dalle più lontane regioni le Merci preziose delle straniere
Dot-

mente citati dallo stesso Galeno. Lo Stagirita filosofo, quel discepolo ingrato del divino Platone, fu figlio del Medico Nicomaco, e discendente dalla illustre famiglia degli Asclepiadi, che Medici erano di professione. Fu egli, come Medico, onorato della amicizia di Aminta Re dei Macedoni, al riferir di Laerzio, il quale innoltre assicura, che esercitò la professione dello Speciale, che dai soli Medici esercitavasi allora, al riferir di Coringio; oltre di che le Mediche sparse Dottrine nei libri, che riguardano la storia degli animali, fanno di una tal asserzione testimonio abbastanza.

(12) Dai soli viaggi intrapresi con eroico coraggio dai Greci sapienti nelle più remote provincie riconoscer dobbiamo i semi fecondi delle verità più importanti fra i loro Cittadini. Per pruova di ciò addurre potrebbesi il testimonio autorevole di Laerzio, e di Jamblico, e di Plutarco, i quali asseriscono, che Talete Milezio apprese le migliori sue cognizioni dai Cretesi, dai Fenizj, e dai Sacerdoti di Menfi, coi quali familiarmente trattò. Dal medesimo fonte scaturirono ancora le singolari Dottrine del celebre fondatore dell'Italica Scuola Pitagora, il quale per antica tradizione di Alessandro Polistore, di Laerzio, di Porfirio, di Apulejo, di Cicerone, di Valerio Massimo, fu scolare di Nasarate di Assiria, dei Sacerdoti di Egitto, dei Maghi della Persia, e dell'Indie, dei Galli, dei Bracmani, e per-
sino

Dottrine. Introduffero quindi nelle proprie contrade le arti più neceffarie, le invenzioni più utili, le leggi più comode il culto più mifteriofo, e finalmente l'importantiffima Scienza del medicare.

Egli è adunque probabile, che prima de' lumi introdotti dagli accennati Sapienti, la Medicina dei Greci empirica fofse e naturale, e che lo efercizio di ef- fa fofse riftritto con fucceffivo ereditario diritto nella fola famiglia degli Afclepia- di, così chiamata perchè difcendente dal divino Esculapio. Col progrefso del tempo fparfi quà e là i femi fecondi delle

b 4

fra,

fino degli Arabi, col Monarca dei quali onorevol- mente convivfe. L' Adderitano Democrito viaggiò fino nell' Indie, per detto di Eliano; e lo fteffo fecero ancora Pirrone l' antefignano dei Settici, e Apollonio Tianeò, i quali furono difcepoli dei più dotti Maghi dell' Indie. Trasportoffi pure in Egit- to Eudoffo di Gnido gran Filofofò e Medico, in compagnia di Crifoppo ec. Quefte erano adunque le merci preziofe che dalle remote nazioni nelle patrie lor trasportavano quei valenti Filofofi e quegli amatori della pubblica felicità delle genti; ma o quanto mai ftrane e quanto diverfe da quel- le fono le merci viliffime, che i viaggiatori mo- derni portan fovente dalle più lontane provincie fra noi!

straniere Dottrine nelle fortunate contrade del Peloponneso, gloriosamente comparvero le pubbliche scuole, e più universale e comune si rese lo studio di questa utilissima scienza. Fra le scuole più illustri dell' Attico impero, la prima e la più antica di tutte fu quella di Rodi, che, al riferir di Galeno, si estinse prima d' ogni altra, e di cui non rimase alcuna scritta memoria delle proprie opinioni, forse perchè essendo stata la prima e per conseguenza la più rozza e mancante di nuove e singolari scoperte, venne questa eclissata dai recenti sistemi delle susseguenti due sette di Gnido e di Coo. Di quella di Gnido abbiamo noi pure una qualche rara e sparsa notizia nelle Ippocratiche carte, nelle quali apparisce, essere stata esattissima nel registrare le Storie dei mali, e nel servirsi delle Medicine più semplici e pronte, siccome dell' Elaterio, del Latte, del Siero, e di altre pochissime cose, onninamente escludendo ogni superflua pompa o artificio. Quella che si mantenne più in lustro per la sodezza delle Dottrine e per la multiplice copia delle osservazioni, di cui ci rimasero le celebri sue predizioni che unite si leggono agli Ippocratici libri, fu finalmente la Scuola di Coo, a cui noi
fiam

fiam debitori di tutto ciò che di migliorare , e di più certo abbiamo avuto nell' Arte nostra finora . Imperciocchè nella Olimpiade ottantesima dalla nobil famiglia degli Asclepiadi un singolarissimo uomo , nativo di quell' Isola , di cuore benefico e di sublimi talenti fornito , alla luce del Mondo , felicemente comparve . Ebbe questi il magnanimo ardire di separare quest' arte , pur troppo incerta e fallace , dalle poetiche immaginazioni dei lusinghieri Sofisti , che aveanla altamente oscurata , e di ridurla a tal grado di perfezione e di sicurezzza , che una parte divenne della fisica sperimentale la più certa . Nè altra guida condusse questo valorosissimo uomo nelle più importanti scoperte dell' arte sua favorita , che lo studio indefesso delle immutabili leggi della Natura , che la prudente sequela delle sue voci imperiose , che l' osservazione esatta e fedele dei più minuti accidenti che offendon la vita , che la Storia verace della efficacia di alcuni pochi rimedj i più innocenti e comuni ; nelle quali notizie volle egli benissimo che si racchiudesse tutto lo studio e' l' valore di questa utilissima Scienza . Per la qual cosa dai varj precetti avuti in retaggio dai suoi Antenati , e dalle scuole di Gnido e di Coo ,
dal.

dalle raccolte tavolette votive dei Tem-
 pj, dalle osservazioni sue proprie, e de'
 numerosi Discepoli suoi, quella salutar
 Medicina compose, che di ajuto sicuro
 all' inferma natura del corpo in ogni tem-
 po servisse, che sola si mantiene al pre-
 sente fra noi, e che alle ingiurie del tem-
 po, distruttur delle cose, argine fece mai
 sempre e contrasto. Non volle questo gran
 Maestro arrogarsi il comando di un cor-
 po, se prima non ne conosceva le for-
 ze, non intendeva il costume, non di-
 stingueva i suoi mezzi. Quindi tutto si
 diede al semplice studio dell' uomo, e
 chiaramente conobbe, che le malattie al-
 tro non sono che una lotta della natura
 con ciò che alla salute del Corpo contra-
 sta; e che l' arte del Medico solamente
 consiste nell' osservare le naturali tenden-
 ze del corpo ammalato, e nell' apprestar-
 gli l' opportuno soccorso nei tempi dovuti.
 Dalle quali Dottrine d' Ipocratica ve-
 rità abbiamo imparato, che opera è di
 natura la produzione delle malattie, le
 quali sovvertono in infinite maniere le
 consuete funzioni della vita, dandosi que-
 ste a conoscere con la costante apparen-
 za di sensibili effetti o accidenti, i quali
 eseguisconsi con invariabili leggi, siccome
 tutte le azioni della vita animale in ista-
 to

to di sanità . Obbedisce perciò alle medesime leggi la febbre nei varj suoi gradi , allorchè porta confuso coll' impura materia il bollente liquore per entro alle vene , non altrimenti che'l lattiginoso liquore del chilo rassorbito dai villi lentamente si porta per le bianche radici del mesenterio nel seno del sangue . Le quali cose ben conosciute danno a vedere al sapiente Medico , che lo stesso naturale principio providamente dirige i due contrarissimi stati di sanità e di malattia . Quindi vanno falliti certamente coloro , i quali ignorando i più reconditi arcani dell' arte pretendono , da falsa filosofia persuasi , di togliere alla scienza dei mali quella evidente certezza , che il più delle volte indarno ricercasi in molte altre Dottrine inventate dagli uomini . Ma non solo provide natura alle molteplici offese del corpo vivente col suscitare alcune straordinarie mozioni nel meccanismo animale , ma volle eziandio che per mezzo di esse si ridonasse all' uomo quel preziosissimo dono di sanità , e che più dolce e soave si rendesse la vita avvenire .

Quindi providamente dispose le singole parti degli organi offesi natura in maniera , che da se sole bastassero a toglier dal corpo le disposizioni morbose , e gli
osta.

ostacoli tutti vinceffero che alla sanità della vita opponevanfi . Eccoci adunque Natura diventata medicatrice sovrana dei mali , eccola adunque apportatrice feconda e sicura di vita lieta e di sanità . Ma perchè da se sola tutte le volte sufficiente non era a ristabilire la perduta armonia delle funzioni corporee , quindi ebbe bisogno dell' ausiliario soccorso di alcuni strumenti dal di fuori introdotti nel corpo vivente , i quali alterassero colle lor particelle il movimento , e la miscella dei liquidi , e la costituzione delle solide parti per modo che la sanità succedesse . Oltre alle quali notizie riconobbe la Medicina Ippocratica i veri confini della natura , e dell' arte , e per conseguenza direffe i proprj strumenti a seconda delle naturali tendenze , e dei rispettivi bisogni del corpo . Ed in fatti era molto importante , che riconoscesse l' artefice l' intera somma delle naturali potenze per ristabilire la sanità , e che distinguesse i veri dai falsi Conati della natura per soccorrere gli uni , e per regolare , e sopprimere gli altri . Importava moltissimo , che sapesse l' artefice secondar de' strumenti , col semplice governo dietetico , le naturali tendenze , e riordinare allo incontro i movimenti viziosi , e nocivi , coi
più

più validi, e pronti soccorsi dell' arte per raddrizzare in tal guisa a prò dello infermo le intrinseche forze del meccanismo animale. Oltre di che esaminando la malattia più comune, e la indivisibil compagna dei mali di corta durata, e di esito incerto, vale a dire la febbre, evidentemente conobbe, che 'l moto accresciuto dei canali, e del cuore, che l' interno succedaneo tumulto dei liquori animali, altro non era che un particolare strumento di naturale potenza diretto ad immutare in un stabilito spazio di tempo la rea qualità degli umori, e di condurli alla fine per un qualche emuntorio al di fuori del corpo. Quindi ebbe origine l' importante dottrina della crudità degli umori, della cozion, della crisi, dei critici giorni, che tanti lumi arrecò a questa utilissima scienza. Ma perchè tutte le azioni suddette si danno a conoscere per mezzo di alcuni sensibili effetti, o accidenti, la scienza dei quali conduce alla cognizion degli eventi e suggerisce i ripari opportuni, dei quali abbisogna la conservazion della vita, quindi l' autore di una tal medicina i più minuti fenomeni dell' inferma natura del corpo diligentemente raccolse, e la scienza dei segni ad un grado sublime di singolare evidenza con-

condusse. Dalle quali dottrine ebbe origine quella razionale teoria, la quale traendo dalla stessa natura i principali suoi fondamenti servisse di un metodo semplice di medicare, il quale per la sodezza delle sue regole, e per la felicità de' successi, venne mai sempre anteposto a tutti gli altri moltissimi che dall'umana prudenza sono stati adoptrati finora. E per vero dire i canoni molti esistenti nell'opere di sì gran precettore somministrano le più importanti cautele al fedele ministro della natura, onde uscisse d'impaccio nei casi più dubbj, e difficili che s'incontran sovente nello esercizio del medicare. Essendo adunque la Medicina Ippocratica un risultato di cognizioni dedotte dal sicuro testimonio dei sensi, ed avendo per base le verità più evidenti tratte dal codice istesso della natura, sarà essa preferibile certissimamente a qualunque altro sistema, che sulle arbitrarie opinioni, e sulle congetture fallaci sia stato mai stabilito finora. Quindi non è da stupirsi, se si mantenne durevole in ogni tempo un tal metodo di medicare appreso i pochi sapienti di tutte l'età, i quali intendendo le voci dell' indeficiente natura, adoperarono tutti un metodo istesso di cura, che semplice fosse, uniforme, e si.

è sicuro. Per la qual cosa meraviglia non è, se Ippocrate medicava gl' infermi della Grecia e dell' Asia nella stessa maniera, e con lo stesso successo, che Galeno, Baglivi, Redi, e Santorio, quegli d' Italia trattavano, Sidenamio, Uxam e Pringle quei d' Inghilterra, quei di Francia Ballonio, quei dell' Olanda Boeraavio, i Germani VVansvieten, ed Haen, i Svizzeri finalmente Tissot. Nè altro voleasi che un cuore magnanimo, che le doti più rare di un genio singolarmente benefico mirabilmente accoppiate in questo singolarissimo uomo, perchè pubblicasse agli stranieri i gelosi misterj di un' arte, che riserbata tenevasi da immemorabile tempo alla sola famiglia degli Asclepiadi. Nè altro voleasi, perchè ciò succedesse, che un insigne filosofo, il quale sapesse, che ogni uomo è cittadino del mondo, che i discendenti del primo parente, quantunque dispersi nei punti infiniti della terra abitata, non formano tutti che una sola naturale famiglia, e che da padri sapienti dei stupidi figli, il più delle volte, Natura produce; volendo in tal guisa darci ad intendere, che sta in sua mano l' architettare i Sapienti, e l' abbozzare gli stolti. Ed in fatti assai più di Macaone e di Tessalo figli d' Ippo-

crate, e degli altri suoi discendenti si rese famoso Diocle Cariste, il quale fu venerato qual secondo Ippocrate dagli Ateniesi per la sua singolare perizia nel medicare. Noi non abbiamo di questo gran Medico che i semplici titoli di alcuni suoi libri onorevolmente citati da Nicandro, da Galeno, e Ateneo, nè altro ci resta che alcune sparse opinioni riferite da Celio, e Macrobio, ed un singolare frammento sulla affezion melanconica, che tutto intiero trascrisse Galeno nel libro delle singolari affezioni, dal qual passo si può giudicar senza dubbio, quanto fosse valente nello esercizio del proprio mestiere, e nell' arte dello scrivere ancora, e per conseguenza apparisce quanto fosse avanzata fin da que' tempi la maschia medicina dei Greci. Lo stesso Diocle fu il primo di tutti i Greci che insegnasse l'arte anatomica agli stranieri non discendenti dallo antico Esculapio, e che rendesse comuni i fondamenti più certi di questa nobilissima scienza fra i suoi. Il magnanimo esempio di Diocle Prassagora pure seguì; di quel Prassagora io parlo che fu Maestro di Erofilo, che fu autor parimenti, al dir di Galeno, di varie opere di Medicina. Questo degno seguace della scuola dommatica, o sia razionale, scostosi.

stossi moltissimo dalla teoria semplice e naturale d'Ippocrate, facendosi autore di una fisiologia particolare, attribuendo degli usi arbitrarj, e incoerenti alle varie parti del corpo, suddividendo altresì la multiplice serie dei liquidi a seconda del proprio capriccio. Oltre di che scostossi ancora nella pratica del medicare, per quanto possiamo dedurre da alcuni saggi rimasti in Celio Aureliano, dai quali evidentemente apparisce, essere stato moltissimo amico dei vomitivi, dei rimedj troppo violenti, e delle Chirurgiche operazioni di azzardo.

Ma perchè nessuna delle umane cose mantienfi perfetta e costante fra noi, quindi in brevissimo tempo mancò la vera medicina d'Ippocrate, ed un orrido vano rimase di moltissimi secoli, in cui ora il dispregio, ora l'abuso dell'umana ragione, ora l'artificial cecità della mente, ora i farnetici sogni delle teste più inferme, in luogo delle naturali Dottrine e della Scienza dei fatti, nell'arte più importante dell'uomo solennemente trionfarono. Imperciocchè al dispregio delle semplici vie della natura, alla inosservanza delle sue leggi succedettero le insaziabili voglie di conoscer le cose al di là dei confini della propria ragione; la vana ambizio-

c

bizio.

bizione di oscurare la gloria degli antichi Sapiienti, il singolar desiderio di stabilir nuove Sette trascurar fecero onninamente la Medicina di allora, e fattala preda dell'umano capriccio, fu lacerata dalla molteplicità pei sistemi; quindi le garrulle e le discordanti Sette apparirono che l'une all'altre si opposero; e intanto alla verità solitaria e raminga rifugiarsi convenne appresso un qualche suo oscuro quantunque dotto seguace. In pruova di ciò si apran le Storie, e vedrassi che Prodico di Selimbre, uno dei primi e più celebri scolari d' Ippocrate, oscurò la sua fama perdendosi dietro allo studio delle vane questioni verbali: che Diossippo e Apollonio s' allontanarono dalle traccie del Maestro malamente *dietando* gli infermi, o loro negando le opportune bevande. Un gran crollo però l'arte salutare soffersse dal metodo pernicioso di medicare universalmente introdotto da Erasistrato, il quale seguendo le traccie poco sicure di Crisippo suo Maestro, ebbe ardimento di escludere onninamente i due principali rimedj, su i quali singolarmente la pratica del medicare s'appoggia. Escluse egli primieramente quella facile e pronta maniera di estrarre con artificiale ferita il rubicondo liquor delle vene, o sia dei canali

nali più esterni e non pulsanti del corpo , e per conseguenza privò l'arte sua del più efficace rimedio , con cui riordinata venisse l'inequal partizione del sangue , diminuita la copia eccedente , raffrenato l'orgasmo , ed impedito lo stagnamento e l'ingorgo , da cui singolarmente dipende l'ultimo e 'l sommo dei fisici mali , vale a dire la morte . D'altra parte non so se condotto dalla forza autorevole dell'esempio , o dalla vanità dei ricercati sofismi , l'uso delle medicine purganti interdisse . Ma di che non si abusa l'umana ragione ? Il testimonio dei sensi , e la fisica cognizion delle cose , sono diventate sovente un mezzo autorevole per sostenere i propri delirj . Imperciocchè l'uso nuovamente introdotto di notomizzare gli umani cadaveri , l'osservazione dei minuti canali componenti i visceri interni , infarciti sovente dall'eccedente afflusso del sangue , la frequente ispezione di quel lungo e tortuoso canale degl'alimenti , che primo di tutti nell'apertura de'corpi s'incontra , il quale è ben spesso sudicio e pieno di corrotte materie , anzichè dimostrare ad Erasistrato la necessità degli accennati soccorsi , serviron piuttosto a stabilire nell'animo suo l'erronea e contumace avversione a questi rimedj d'eroica poten-

za, sostituendo in sue veci l'astinenza, l'esercizio, l'immersione nei bagni, e simili cose, le quali o per la debole loro efficacia, o per la tardità dell'effetto, sono di gran lunga inferiori agli accennati strumenti, e per conseguenza insufficienti a produrre quel pronto e necessario sovvenimento che ai bisogni della natura del corpo soddisfi.

Fioriva nel medesimo tempo la Scuola d' Erofilo intendentissimo della Botanica scienza, ed inventore di una nuova e ipotetica Dottrina dei polsi. Questo celebre Medico sostenne non solo le recenti opinioni di Prassagora suo Precettore, ma tentò altresì d'abolire ogni congettura, o argomento della scienza dei mali, e limitò la razionale potenza a quei pochi e singolarissimi casi, i quali dipendono dalla viziata struttura degli organi interni. Non fu adunque bastevole, che a danno di questa utilissima scienza insorgesse Erasistrato col rovesciare le più salde colonne della pratica medicina che dimezzato venisse l'impero della ragione da Erofilo; che i Platonici sogni, e l'Peripatetico gergo delle qualità non intese, sostituiti venissero allo studio della natura, ed applicati alla scienza dei mali; ma voleva ancora, che alla discordia delle opi-

opinioni succedesse in appresso la fatal
divisione dei Medici in tre classi diverse.
(13) Imperciocchè ribellatisi i servi con-
tro

(13) Al tempo di questi due Medici la triplice
divisione dell' arte successe. Per lo innanzi ad un
solo soggetto apparteneva lo studio della natura ,
la singolar cognizione dell' uomo sano ed infermo .
l' applicazion della mano nei mali esterni e ap-
parenti , e l' artificio di preparar i rimedj oppor-
tuni . Riuscendo però malagevole e incomodo ad
alcuni dei primi Medici affollati da moltissimi in-
fermi il poter soddisfare a tutte le parti d' una
sì vasta provincia , e sdegnando abbassarsi agli
uffizj più vili , furon costretti di doverli servire
dell' opera altrui , trasmettendo alcune delle più
facili e materiali fatture ad alcuni domestici , e
le più laboriose ed abbiette ai servi loro a tal
bisogno tenuti . Col progresso del tempo alcuni dei
più ingrati domestici persuasi e contenti di posse-
der per lo meno la più facile parte della Medica
scienza , e insuperbitisi i servi, nel preparare i
rimedj , nel sminuzzare i corpi più duri , nello
stacciare le polveri , nell' immascherare in mille
foggie i naturali prodotti , abbandonarono a un
tratto i loro Maestri e padroni , e la fatal parti-
zione dei Medici in tre rami diversi introdussero .
I veri Medici, i Fisici, o i fedeli seguaci della na-
tura , che i mali interni ed occulti colla lor pro-
videnza curavano , furono chiamati Dietetici ,
per testimonio di Celso . I secondi che dei Dietetici e-
rano o domestici o servi , chiamaronsi Medici vul-
nerarii da Plinio , e da altri Aliptæ , e servi-
van da prima ad ungere ed a fregare coloro che

tro i padroni, e fattasi contro al ministero la plebe, vidersi tosto andar confusi e indistinti, ed occupare l'onorevole seggio dovuto ai soli sapienti, ai veri ministri della natura, i figli della ignoranza e gli umili adoratori della impostura, e della menzogna. In questa mal digesta miscella d'opinioni e di sette, di padroni e di servi, di architetti e operaj, quali mai non doveansi aspettare nuovi malori e

uscivan dai bagni, a mondargli dai peli e dalle sozzure, ed a simili uffizj ec. Avendo però acquistato costoro una qualche destrezza in questa parte lontana dall'arte, incominciarono a scuotere il giogo, ed a sottrarsi dai Medici. Cangiarono il loro nome d'Aliptæ in quello di Jatroalipæ, e indi a non molto si fregiarono col nome di Medici. Una truppa di schiavi agli Aliptæ associossi, occuparono in breve tempo le case dei Grandi, e impunemente esercitarono un'arte che non era loro permessa, siccome abbiamo dallo esattissimo Schulzio. Il terzo ramo di medici fu quello dei venditori di droghe, dei facitori dei composti rimedj, detti anche Pharmaceutæ dal preparare i rimedj, ovvero Circulatores dal vendere in pubblico, e dal radunare il popolo nelle piazze, o finalmente Medici Sellularii dallo stare gravemente sedenti con lunghissima veste nelle loro botteghe fra gli alberelli dipinti e le odorifere gomme. Questa è l'origine delle tre professioni, siccome puossi vedere in James, le Clerc, Schulzio, Celso, Goelichio ed altri Scrittori.

ri e rovina? Prevedevasi già l'umana ragione sconfitta cedere il proprio dominio alle feroci incursioni della vincitrice ignoranza. Ed in fatti nel secolo terzo del Cristianesimo un'altra solenne rivoluzione successe, che pose a soqquadro quest'arte pur troppo incostante, ed a frequenti cangiamenti soggetta. Imperciocchè Serapione di Alessandria solennemente sbandì qualunque ragionamento dalla medicina siccome insufficiente e nocivo, e pubblicamente insegnò, che alla sola esperienza, unica maestra delle fisiche cose, appigliarsi dovesse il ministro di un'arte così necessaria, lasciando da parte l'inutile esame delle occulte cagioni, e l'applicazione ragionevole di alcuni strumenti che valevoli fossero a debellarle. Essendo l'uomo però naturalmente portato alla indolenza ed a sfuggire qualunque fatica, non è meraviglia se la maggior parte abbracciò questa felice e nuova Dottrina, i di cui seguaci chiamaronsi col semplice nome d'*Empirici*, che suona in nostra favella lo stesso che seguaci della esperienza. Contemporaneo a questo celebre Medico fuvvi un certo Filino di Coo, scolare di Erosilo, e Caposetta dello Empirismo nella sua patria. Incontraronsi adunque questi due Medici a pubblicare

nel medesimo tempo le stesse dottrine ; l'uno in un' Isola greca , e l'altro nella regale Città di Alessandria , non altrimenti che nel secolo scorso il Drebelio in Olanda nella invenzion del Termometro col nostro Santorio in Italia incontrossi . Prevalendo però in tutti i tempi l' universal pregiudizio di stimare le cose in ragione della lor vetustà , quindi i seguaci dell' empirica setta vantaron per capo della lor medicina Acrone di Agrigento per superare in tal guisa nell'estimazione del popolo e nell' antichità dell' origine la scuola Dommatica che la più antiea di tutte stimavasi . Ricorrevan gli Empirici a tre sorta d' esperienze : *Casuale* era la prima o fortuita ; *artificiale* la seconda , la qual consisteva nello artificio di assoggettare le cose al testimonio sicuro dei sensi ; la terza specie , che *imitatoria* chiamasi , riduceasi alla arbitraria sostituzione di alcuni rimedj nella cura dei mali , che analoghi fossero nelle esterne apparenze ai più certi ed usati dell' arte . Pretendevano ancora che la intelligenza delle evidenti cagioni fosse bastevole a formare l' artefice senza l' esame delle più occulte ed interne , e che la esperienza non ammettesse l' ausiliario soccorso della ragione , che la natura del corpo incomprendibile fosse ,
e per

e per conseguenza che le deduzioni e gli argomenti tratti dalla natura corporea fossero tutti vani ed inutili , e rendessero l'arte fallace mal sicura e discorde . Per la qual cosa sostenevano così , che non dovevasi credere ad Ippocrate più che ad Erofilo , nè ad Erofilo più che ad Asclepiade , essendo egualmente plausibili le loro ragioni , quantunque appariscano onninamente discordi .

A che giova però il confutare gli errori di queste menti volgari , che con singolare impudenza rinunziando il diritto inalienabile della ragione nel giudicar delle cose , ebbero l'audacia di sostenere in faccia degli uomini , che la luce che illumina , abbia a posporfi alle tenebre , e che la voce Divina della ragione sulla terra abbia sparso la caliginosa ignoranza e l'errore (14) . Ma tempo è di lasciare la medicina cadente dei Greci avviliti e depressi dall' armi vincitrici di Roma ; e di trasferirla a godere una sorte migliore unita alle bell'arti e alle scienze sublimi nella regale Città dell' Impero e del Mondo , laddove a
gra-

(14) „ *Mais dans les profondeurs de cette obscurité*

Si la raison nous luit, qu' avons nous à nous plaindre ?

„ *Nous n' avons qu' un flambeau, gardons nous de l' éteindre .*

(Voltaire de la Religion naturelle)

gradi più luminosi innalzata s'è veduta godere il favore dei Grandi, e i dolci frutti della opulenza dell' Impero Latino . (*)

Fine del Primo Discorso .

(*) Che sia affatto diverso il meditare dall' eseguire le imprese , pur troppo al presente m' accorgo . Io m'ero prefisso di porre a fronte di questa mia traduzione un breve ma succoso preliminare discorso , il quale servisse a persuadere i Sapiienti del Secolo e le persone di lettere , che si dà Medicina , e per conseguenza che non anno a sdegnare la lettura di un' opera a loro favor concepita da un illustre Filosofo , da un vero amico degli uomini . Per la qual cosa ebbi in pensiero di far vedere lo stato vero della Medicina presente in confronto di quella dei passati tempi , riandando la Storia di questa utilissima scienza dalla infanzia del Mondo sino al presente , accompagnando le variazioni e i sistemi con alcune critiche riflessioni , le quali dessero il giusto peso a quanto di buono o di cattivo nelle vicende dei tempi avesse incontrato l'arte suddetta . Voleva eziandio far loro vedere il sommo vantaggio e la particolare influenza che ha la Medicina Dietetica sulla conservazion della vita , e che non dee trascurarsi questo importantissimo studio singolarmente da quei che son nati al governo ed alla istruzione degli uomini . Ma crescendo fra mano il discorso suddetto , per la folla delle successive idee presentatemi , m'accorsi che non più conveniagli , per l'eccedente sua mole , d'andare in fronte al picciolo volume tradotto . Quindi ho io giudicato di dividere il suddetto mio saggio in varj discorsi , il primo dei quali servirà di prefazione alla presente Operetta , riserbandomi a pubblicare gli altri susseguenti a norma del giudizio che ne verrà fatto dalle stesse persone di Lettere alle quali questo discorso vien da me dedicato .

PREFAZIONE

dell' Autore .

Tanto era lontano dal voler' io pubblicare questa mia Dissertazione in Idioma Francese , che anzi aveva sconsigliato li Signori Didot , e Gresset di stampare le traduzioni , che a loro vennero proposte ; tranne i difetti dell' Opera stessa , che io mi studiava di correggere in una nuova edizione latina , era eziandio mia intenzione di lasciarla nella stessa Lingua , come quella ch' è a portata di tutti coloro , pe' quali venne scritto il presente Libro . Cangiai di pensiero , e volli ristamparla sotto ai miei occhi , a ciò fare massimamente indotto da una detestabile Traduzione , che venne fatta in Parigi (a) . Io m'arrossiva ,
che

(a) Avis aux Gens des Lettres , & aux personnes sedentaires sur leur santé . Opera tradotta dal Latino dal Sig. Tissot Medico in Parigi presso Herissant Fils . Non solo questa opera è stata moltissimo in questa traduzione mutilata , ma sfigurata per modo eziandio turpemente , che io stesso non ho potuto in varj luoghi intenderla . Il

Tra

che il Pubblico mi giudicasse Autore di Libro tanto malvagio , tanto più che taluno falsamente asserì nel preliminare discorso di questo sfigurato Libercolo : che lo stesso Sig. Tissot volle prima esaminare questa Traduzione , che le aggiunte Annotazioni approvò , e che si è il Traduttore approfittato delle di lui obbliganti osservazioni (b) . Io intanto ne assicuro il Pubblico ,

Traduttore quasi dappertutto mostra di non avere inteso il vero senso dell' originale , il quale aveva ben quanti bastavano errori di ordine , di omissione , di esattezza , e d' impressione , senza ch' egli aggiugneste infiniti errori ancora più madornali , e ridicoli contro il senso comune , e contro i primi elementi della Medicina .

(b) Volesse Dio , che tutti i Traduttori quello facessero , che questo asserisce di aver fatto , e prendessero consiglio dagli Autori , siccome veramente hanno fatto tutti i Traduttori dell' Avis au Peuple . L' Autore non meno che il Pubblico vi troverebbe il suo conto . Qual vergognosa indegnità non si è quella di asseverare di aver fatto ciò , che non s' è fatto per verun modo ? Con sommo mio dispiacere ho veduta quest' opera mia stessa ristampata in Olanda presso M. M. Rey nel Libro , che ha per titolo Extraits des meilleurs Journaux d' Europe , che da lui viene unito al Journal des Savans , Gennajo 1768. Io prego tutti i Sig. Giornalisti , perchè vogliano pubblicare questa mia sonora protesta .

co, e che nulla giammai seppi di tale Traduzione, e che la vidi soltanto registrata in un Catalogo. Sin da principio io mi era proposto di correggere quest' Opera sopra l' Originale, e di farne una fedel traduzione, ma ciò mi fu impossibile di eseguire, convenendomi immutarla tutta da capo a fondo, con la qual occasione vi ho inserite tutte quelle correzioni eziandio, ed aggiunte, che io aveva divisate per la nuova edizione Latina. Per la qual cosa si può considerar quest' Opera quasi per nuova; ma che pur troppo s' accorgerà il Lettore facilmente, con quanta fretta venne composta in mezzo alle continue mie distrazioni. L' indulgente Lettore iscuserà eziandio tutte le innavvertenze, ed i difetti dello stile, quando sappia esser io stato necessitato di spedire allo Stampatore i fogli del mio Manoscritto a meno che li terminava.

Quantunque molte opere siano state scritte sulla Salute dei Letterati, tuttavia non arrossisco asserire, esser questa mia nel suo genere affatto nuova, e che tale mi lusingo non sarà almeno in parte nell' avvenire per coloro, i quali saggi estimatori di quest' Opera la leggeranno con attenzione. Egli è ben vero che il Ramazzini, ed il Platenero sono, per così dire, quei soli che queste materie hanno trattato, e che in alcuni dei
loro

loro articoli le ebbero per iscopo principale ;
ma il Ramazzini non prese tutti que' pun-
ti di vista , che convenevoli erano , e troppo
alla sfuggita trattò questa materia il Pla-
tenero , il quale l' avrebbe certamente esau-
rita , quando vi si fosse daddovero applica-
to ; tuttavia questi è il miglior Autore ,
che fino a questo dì l' abbia meglio divisa-
ta . L' Opera voluminosa del Sig. Pujati
celebre Professore di Padova , Autore di O-
pere per altro eccellenti , la quale pubblicò
sopra questo interessante tema , altro non è ,
per dire il vero , che una mera compilazio-
ne di Dietetica generale , senza alcuna di
quelle viste analoghe allo stato dei Letterati,
e di nuove osservazioni onninamente digiu-
na (c) .

Per quanto io ho potuto ho preso di mira
tutte quelle particolari circostanze , relati-
ve alla Salute dei Letterati , e che distin-
guono lo stato di questi da tutti gli altri
ordini di persone ; e per quanto fummi pos-
sibile , procurai di tutti rischiararne con evi-
denza gli effetti ; per illazione di tutta l'
opera vi ho aggiunto finalmente tutte le ne-
cessarie cautele a scanso dei mali effetti in-
divisi.

(c) Della preservazione della Salute dei Let-
terati. Venezia 1762.

divisibili compagni di un genere di vita ,
che non potrà mai essere per qualunque arte
resa salutare , quanto lo vorrebbero i nostri
desiderj . Mi chiamerò dunque fortunato , se
quest' ordine di personaggi illustri , che la
medesima vita sacrificano per istruzione de-
gli altri , rinvenire potrà in quest' opera
qualche consiglio , a norma del quale dirigen-
do sè stesso , in qualche parte almeno allevie-
rà i proprj mali , i quali per istituto del
suo mestiere va mai sempre incontrando .
Anzicchè eglino istessi ponno moltissimo con-
tribuire a perfezionare quest' Opera , allora
quando comunicarmi volessero quanto sopra
lo stato loro avessero di più importante rac-
colto .

La parte Dietetica non contiene alcuna
cosa nuova ; tutti li precetti , che io sug-
gerisco in essa , inseriti si trovano in tutti
quegli Autori , che della preservazione della
Salute hanno scritto : e siccome si può di-
ventar celebre pubblicando nuove scoperte ,
così utile si può divenire col partecipare a
persone , alle quali convengono , verità di
già note , nè quelle in verun modo cancellano
il merito di quest' altre .

Ho marcato tutte le citazioni appunto
perchè mi parve utile il farlo , benchè og-
gidì siano sbandite da molti Libri France-
si . Ponno ciò fare quegli Autori soltanto ,
che

che avendo la materia dell' Opere loro a fondo esaurita non lasciano a chi vien loro dietro più che dire su di tale soggetto . Le loro produzioni sono edifizj compiuti i quali non verranno mai ritoccati . Questo non è il caso mio , come non lo è per disavventura di tanti altri ; quindi è , che necessarie mi parvero le citazioni per indicar appunto a coloro , che accingersi vorranno a una simile impresa , le fonti dove ricorrer potranno . Non ho ciò fatto in quell' altre mie opere , che il risultato sono delle mie osservazioni ; ma quando ci si serve dell' altrui non è fuor di proposito il far loro morire coll' improntare qualche lettera alfabetica appiè di ciascuna pagina , il qual modo non può far torto a chicchessia .

Lozana li 8. Aprile 1768.



DELLA SALUTE
DEI LETTERATI
E DEI CONVALESCENTI.

§. I.

L' Incarico, o miei Signori, che mi venne appoggiato di trattare in questa Accademia una Scienza, che fino a questo dì non ebbe Professore veruno, mi aveva a bella prima fatto entrare in pensiero di ragionarvi oggi giorno di quelle connessioni, e relazioni, ch' essa aver può con tutte quelle scienze, che da tanti secoli vengono con luminosa magnificenza trattate, e di farvi un esatto sviluppo di tutt' i vantaggj, che da quelle ne trae, e di quelli reciprocamente, che questa all' altre Scienze somministra. Quale per me soavissimo momento non farebbe egli stato, se metterei dinanzi a' vostri occhi potessi quelle importanti materie, che dalla Religione istessa si procaccia? E qual farebbe stata l' interna mia compiacenza nel vedere fiaccato l' orgoglio di quei vigliacchi impostori, i quali con impure labbra osano denigrare la Medica Scienza? Mi farei ben' io ingegnato di provarvi, ch' essa pure spande chiarissimi lumi sopra la Religione naturale, come quella che immersa tutta nell' esame profondo della più perfetta creatura, dall' ammirabile meccanismo dell' Uomo, e dalla guarigione portentosa del medesimo infermo, con

affiomi infallibili l'esistenza dimostra dell' infinito sapere di un Ente increato. Se fossero gli uomini tutti in così densa caligine sepolti, che nemmeno sapessero la esistenza di Dio, i Medici stessi squarcierebbero loro dagli occhi quel denso velo, e con nozioni tratte dalla loro propria Scienza darebbero una qualche idea di questo Supremo Essere, di cui nessuno ha mai con tanta sublimità, ed acume, quanto (mi sia lecito il dirlo) i Medici appunto hanno parlato.

Quali, e quanti gli Autori mi si affollano innanzi, se quì tutti citarli io volessi? Il grand' Ippocrate capo di nostra setta a me si presenta, il primo di tutt' i Scrittori, che francamente sostenne, essere il caso un puro assurdo, e che tutti gli eventi, da noi detti fortuiti, regolati venivano dalla mano provvida del grande Iddio (a). Nè quì passerò sotto silenzio Galeno, che a giusta ragione d' Ippocrate accanto vien collocato, il quale argomento prendendo dal pollice dell' uomo, e le meraviglie sorprendenti dimostrando di quest' organo, l'esistenza Divina diffusamente prova; anzi la sua opera *Sopra l' uso delle parti del Corpo Umano* vol-

(a) Se a gran torto venne calunniata la Religione d' Ippocrate, fu ella altresì stata difesa con maggior forza, e verità. Giovanni Stefano Medico Veneziano, pubblicò nel 1638. in Venezia un picciolo ma interessantissimo Opuscolo, intitolato *Hippocratis Cui Theologia*, nel quale prova che i dogmi di questo Medico e quelli di Platone, di Aristotele, e Galeno, avevano relazione con la Cristiana Religione; ed il Sig. Drelincurzio diede alla luce nel 1688. un' arringa Greca, che venne poi tradotta in Lingua Francese, la quale versa sopra lo stesso soggetto. Il Sig. Grundling Professore in Alia pubblicò in Tedesco, verso al cominciamento di questo Secolo,

volle che servisse di un monumento alla gloria della Divinitade innalzato (b). Nè ometterò Policreste, la di cui religiosa pietà, e costume, gli fece meritare il glorioso nome di amicissimo di

A

2

Dio

lo, sotto il titolo di *Loisirs*, una Raccolta di Dissertazioni, una delle quali aveva per titolo: *Ippocrate Areot*, ma il Sig. Goelike in una Arringa, e poscia nella sua Storia della Medicina, il Sig. Triller in una Dissertazione Latina (intitolata *Ippocrate falsamente accusato di ateismo*) che venne anche ristampata con molte aggiunte, e che la inserì nella Raccolta de' suoi Opuscoli il Sig. J. Le Clerc nella sua Bibl. anc. & moderne, Tom. 15. p. 428. il Sig. I. A. Schmid in una dissertazione stampata in Helmstad (*Theologie d'Hippocrate*) e finalmente il Sig. Fabrizi in alcune annotazioni del 13. Tomo della sua biblioteca Greca, hanno così bene provato la insufficienza delle odiose imputazioni fatte per denigrare la Religione d' Ippocrate, che non resta più dubbio alcuno in questa materia. Dappertutto ove occasione se gli presenta di far parola della Divinità, parla da uomo ripieno di un profondo rispetto per essa. Di fatto e chi mai ne può essere più convinto, e più persuaso di un Medico? Questi la ravvisa dappertutto, e le opere della Divina mano ad ogni istante si offrono ai di lui sensi. Anzi si può con verità asserire, che i Teologi ne parlano di essa, e che i medici la contemplano.

(b) Non minori prove d' Ippocrate ne diede eziandio Galeno di sua Religione, e se si ritrovano in una sua opera due passi, nell'uno dei quali accusa il Cristianesimo di non avere bastevoli prove, e nell' altro mette in ridicolo l' attacco dei primitivi Cristiani alle loro dottrine, ciò non prova punto che Galeno fosse un empio, ma solamente che non era Cristiano.

Dio (c). Nè quì lascierò di mentovare un Boile, Scrittore di opere tanto erudite, propugnatore della divinità, che assegnò ricchi proventi, onde i più felici ingegni del Brittanico Regno veglino in ogni tempo alla difesa della Religione così naturale, che rivelata, a confusione degl' increduli, e degli ateisti. Che non direi del Sidenamio di lui amico, nostro Ippocrate novello? che non direi dell'immortale Lochio, del gran Boeravio, del veramente pio Offmanno, abbenchè sporco di qualche leggera superstizione? e per parlare dei nostri contemporanei, non fu egli il Tralles, che i sofismi confurtò del Sig: La Metrie (d)? Non fu l'Allero, che con nerbo di stile perenne in tutt' i suoi Scritti, rovinò i principj, e rovesciò i fondamenti della funestissima irreligione, sulle di cui rovine vi eresse le fondamentali verità di un Cristianesimo consult ore (e)? Veggiamo da un altro canto i più illuminati Medici, i quali scosso il vile giogo della superstizione, e della ignoranza, delle fantastiche larve di ogni ordine di persone, dei sogni deliranti di una invasata immaginazione, e di certi Dottori eziandio, che tengono certe baje per assiomi, ridono come quelli che hanno buon senso, all' osservare di tali sciocchezze, che alle verità si sostituiscono, e cercano di abbracciar l'ombra come cosa calda; quindi tanti schiamazzi, tante querele, tanti sarcasmi, ed imposture atroci, macchinate per lo eccidio delle fortune, della riputazione, e della vita ancora di que' pochi saggi, che a fronte delli altri sono i più esemplari, ed umani.

Di piacere non meno, che di ameno esercizio per me stato sarebbe, se questa stretta unione, se que-

(c) ΘΕΟΠΙΛΕΣΤΑΙΟΣ.

(d) *Anima humana &c.*

(e) *Discours sur l'irreligion* a Neufchatel 1755.

questa perfetta concatenazione, se questa mutua dipendenza avessi io preso a trattare, la quale passa fra la Scienza dei costumi, e quella della Salute, e con tanta maggior franchezza io mi sarei accinto a questa impresa, quanto più la strada mi si rendeva meno malagevole; calcata dai due gran Maestri Ippocrate, e Galeno; de' quali il primo nel suo picciolo trattato della Dieta tutto s' adopra per istabilire delle anime umane l'eguaglianza, e scorgervi pretende i gradi del loro sapere, e della loro follia, nell'esame che fa della loro temperanza, od intemperanza. Dimostrò il secondo in modo da persuadere, l'influenza dei diversi stati del corpo sopra le facoltà dell'anima. Sedeci secoli fa seppe egli cotanto, che pregava fino quei Filosofi, i quali erano incaricati dell'educazione della gioventù, acciò volessero inviargli tutti quelli, che ne' costumi i più disordinati sembravano. Tutti coloro, dice egli, che persuasi non sono, che i cibi appunto diversi, rendano gli uni più moderati, gli altri più dissoluti, altri libertini, altri sobri, intraprendenti, modesti, timidi, sfacciati, si portino a me, che io loro insegnerò ciò che a ciascuno più convenga di mangiare, e di bere. Diverranno più presto atti per la morale Filosofia, e più in istato di perfezionare le facoltà di un'anima ragionevole, quando con tale mezzo avrò io corroborato il loro acume, e la loro memoria, e che io gli avrò resi più amici dello studio, e della Sapienza. Posciachè oltre le lezioni ch'io loro farò intorno gli alimenti, e le bevande, li renderò ancora istrutti delle influenze dei venti, del temperamento dell'aria, che dappertutto ci attornia, dei luoghi salubri, di quelli che più sono malsani (f).

Per quanto io mi fossi diffuso sopra di questa

A 3

ma

(f) Libro quod animi mores corporis temperamenta sequantur. cap. 3. Charterius Tom. 5. P. 457.

Materia, non avrei che in parte toccati quei punti di vista, che la Medicina incatenata al Diritto ci fanno osservare. Vuole un Legislatore formare delle Leggi? Vuole un Giudice sedente sul tribunale, con alla mano le bilancie di Temi, vuole-gli dar giudizio sulle quistioni civili, o criminali, o canoniche? infiniti sono i casi, nei quali egli abbisogna de' nostri principj, e di quella parte di Medicina, che Medicina-Forense si chiama.

Bisognerebbe trascorrere quasi tutti gl' immensi regni della Fisica, se tutte le parti, che ha la Medicina comuni con essa, indicarne volessi. Quei primi Saggi, che nelle contemplazioni si sprofondavano della natura, occupavansi altresì tutti nella cura delle malattie; e Pitagora, Empedocle, Democrito, e tanti altri, alle cognizioni della Fisica congiungevano quelle della Medicina. Ippocrate fu quel primo, che queste due Scienze separò, non già per disunirle per sempre, ma per ridurre alle sue classi un corpo immenso di dottrine, che non poteasi da un solo uomo coltivare onninamente: mentre ogni parte interessare poteva più, e più persone, senza obbliare, ch' eran questi tanti membri, per natura lor necessarj alla formazione di un Tutto.

La parte di questo Tutto, che i suoi esami fissò sulla natura del corpo, come corpo, ritenne il nome di Fisica, e ciascun' altra parte d' altronde ottenne diversi nomi, relativi alle diverse specie dei corpi, ch' esse hanno prese per soggetto delle loro contemplazioni. Il Corpo Umano è l' oggetto della Medicina. Ma cosa diviene la Medicina senza la Fisica? chiunque ignora dei Corpi le forze, e le proprietà, e le leggi del moto, giammai non apprenderà l' arte di guarire; i Professori di Medicina non s' addossano di tali Allievi. Ma se la fisica influisce tanto sopra la Medicina, questa pure contribuisce molto ai vantaggi della fisica. Quanto di fat-

fatto non è stata arricchita dai Medici? Gilberto Medico Inglese fu il primo, ch'espone i fenomeni elettrici; Boyle multiplicò sovra ogni altro valente uomo le cognizioni fisiche; Boerave diede un nuovo aspetto alle stesse dopo i suoi sperimenti sopra gli elementi; e per passarne sotto silenzio infiniti, il gran Muschembroechio, l'Antefignano di tutt' i Fisici, si rese dapprima famoso co' suoi libri di pratica Medicina.

Pochissima relazione sembra che aver debba la Medicina collo studio delle Lingue, della Storia, e della Letteratura; eppure ve ne ha una fortissima. Qual medico in fatti non si avrebbe a vergognare, se la Storia ignorasse, e le Belle Lettere? Chi è poi quegli, che piacere non ritrovi di leggere i Padri della Medicina nella loro lingua? Ed a chi non spiace di trovar la Lingua Araba, straniera affatto, e forestiera, obbligato essendo a leggere molti Autori Medici pessimamente tradotti?

La Medicina altresì di molti lumi rischiara queste Scienze. Questa sola sgombrò tante oscurità nella Storia disperse. Le opere di Celso scritte con stile tanto elegante e puro, sono l'oggetto di tutti coloro, che un' aurea latina lingua bramano di parlare, come quegli che fu uno dei più celebri Medici dell' antichità. Non fu Medico Plinio? ma questa Sienza egli perfettamente sapeva, e quasi non affaticò che per essa, ed a ragione vien detto della sua Opera, che non solo rinchiudeva i repertori della Latinità, come tanti altri Autori, ma che tutta affatto in sè rinchiudevala. Quel gran Maestro dell' Arte Salutare, quel celebre Areteo, tutte le venustà della Greca Lingua sparse ne' suoi scritti. Galeno ebbe una eloquenza a lui affatto particolare. Alessandro Tralliano facondo pur esso, ed elegante, e tutti gl'intendenti dell' Araba lingua attestano, che la purità, e lo stile aureo di quella nei soli scritti di Medicina si ritrova.

§ DELLA SALUTE

Da quanto ho detto fin quì parrebbe a prima vista, che una tanto affluente materia agevole fosse ad esser trattata; ma altrimenti mi fece pensare uno esame maturo: e lasciando un così bel soggetto a migliori ingegni, uno me ne sono trascelto fra i molteplici della pratica Medicina, il quale per sua natura potesse il gradimento vostro incontrare, e che da me altro non richiedesse, che una semplice esposizione. Dei suoi Buoi parla il bifulco; dei venti il marinajo (g); ed io come Medico a ragionare eletto a questa Sapiente Raunanza, ho concepito lusinga d'interessarla col trattenerla con questo mio discorso intorno la Salute dei Letterati.

§. II.

Molto prima d'adesso venne osservato, che poco vantaggioso alla salute del corpo era lo studio delle Scienze. Dopo di avere Celfo avvertiti i Letterati degl'incomodi della loro vocazione, pose loro in vista quei mezzi, co' quali potessero ischiararli. Molto più avanti innoltrossi Plutarco qual giudice esimio del buono, e dell'onesto, nè contentossi soltanto di persuadere i Letterati a prevalersi de' precetti della Medicina, ma voleva che anzi la studiassero; disdicevole riputando il sacrificare la vita negli studj il più delle volte inutili, e trascurare nel medesimo tempo l'arte preziosa della salute. Certo ignoran costoro, dic' egli, essere stata codesta tanto pregiabile Scienza lunghissimo tempo una parte della Filosofia, e che principalmente necessario si rendeva lo studio di essa a coloro, che con faticose meditazioni, e con le notturne vigilie emaciavano il corpo.

§. III.

(g) *De tauris dicit arator, navita de ventis: Quod Medicorum est promittunt Medici.*

§. III.

Due sono le principali sorgenti, donde le malattie derivano dei Letterati, una le perenni fatiche dello spirito; l'altra la vita sedentaria del corpo; per abbozzarne dunque l'idea del risultato sì dell'una, come dell'altra, basterà solo mettere in prospetto gli effetti funesti, che ne derivano.

§. IV.

La Metafisica nelle ricerche si sprofonda delle cagioni dell'influenza dello spirito sopra il corpo, e del corpo sopra lo spirito; si occupa la Medicina in materie bensì meno sublimi, ma forse più certe, e senza speculare le prime cagioni della reciproca azione delle due diverse sostanze componenti l'uomo, si arresta soltanto con attenta osservazione ad esplorarne i fenomeni, che risultano da quest'armonia. L'esperienza insegna al Medico, che posto in tale stato un corpo, produr deve necessariamente un tale movimento nell'anima; che un tal altro movimento dell'anima produr deve un tale movimento nel corpo; che fin tantochè l'anima è occupata a pensare, una parte del cervello si ritrova in istato di tensione, e di violenza: essa non avanza più in là le proprie ricerche, e tanto le basta di sapere.

L'unione dello spirito col corpo è di fatto così forte, che a grande stento possiamo concepire, che uno possa agire, senzachè più, o meno prenda in consenso anchè l'altro. Scossi gli organi dei sensi, destano nello spirito oggetto di pensieri, facendo oscillare le fibre del cervello; e durante l'occupazione dell'anima in questi, gli organi del cerebro si ritrovano in un movimento più, o meno grande, in una tensione più o meno violenta; questi perenni movimenti affaticano il midollo nerveo, e questa tenera sostanza, dopo una lunga meditazione, si ritrova così risnita, quanto esserlo potrebbe un corpo robusto dopo un faticoso esercizio

Que-

questo languore l'avrà sperimentato in se stesso chiunque avrà dovuto profondamente meditare una volta almeno in sua vita; nè avvi uomo letterato, che più volte nell'uscire dal suo gabinetto, non si sia da fiero dolore di testa sentito aggravato, e di gran calore acceso in questa parte; la qual cosa dalla fatica dipende, e dallo stato di riscaldamento, in cui si è ritrovata la midolla del cervello; gli effetti di questa faticosa tensione si possono cogli occhi ancora vedere; di fatto se un uomo si consideri immerso in profonda meditazione, i muscoli della di lui faccia si osservano tesi, e qualche volta sembrano persino convulsi. Platone conobbe di già qual ne fosse il pericolo derivante da una eccessiva intensione di studio: *Quando, dice egli, l'azione dell'anima è troppo forte, abbatte il corpo con degli urti, che lo sfibrano, e lo alterano. Se in certe circostanze tenti di fare uno sforzo, il corpo subito se ne risente, si riscalda, s'illanguidisce. Queste malattie furono osservate eziandio dal Ramazzini celebre Medico Italiano. L'unione, egli scrive, dell'anima col corpo è tale, che di ogni bene, e di ogni male, che loro insorge, se ne fanno ra loro un giusto, e reciproco comparto: e quando il corpo da laborioso esercizio si ritrova spossato, non può lo spirito seriamente applicare; ed uno studio troppo intenso, ed astratto, distrugge le molle del corpo colla dissipazione degli spiriti animali, i quali sono necessari anzichenò per ripararne le continue perdite (h).*

Per formarli un' idea del modo con cui il faticoso esercizio dello spirito influisca sopra la salute del corpo, basta richiamare alla mente, 1. un fatto da me già accennato, e che può essere da chiunque pensa inteso in se stesso, ed osservato ancora in tutti coloro che fanno uso di una continua

(h) *Opera omnia*, pag. 648.

continua riflessione, che il loro cervello cioè tutto in azione si ritrova, allorchè si medita. 2. Che ogni parte del corpo, che sta in azione, s'affatica; e se troppo a lungo persista l'esercizio, si turbano le sue funzioni. 3. Che tutti i nervi hanno origine nel cerebro, e da questo viscere propagano le loro diramazioni, e che questo è l'organo del pensiero, e detto il sensorio comune. 4. Che sono i nervi una delle parti essenziali della macchina umana, che non avvi funzione alcuna in essa, in cui questi non intervengano necessariamente, e che, disordinata la loro azione, l'economia animale deve altresì perturbarsi. Posti questi semplici principj, si avvede benissimo ognuno, che allorquando affaticato si ritrova il cerebro per l'azione dell'anima, devono pure i nervi risentirsene, e dal loro sconcerto alterarsi la Salute, e rovinarsi il temperamento, senzachè v'abbia ad aver parte nessun'altra straniera cagione.

§. V.

I libri sciocchi, e frivoli fanno perdere il tempo, ed accorciano la vita; ma quelli, che sublimano l'anima sopra se stessa colla forza, e colla concatenazione delle idee, e la trattengono in una violenta meditazione, questi dissipano lo spirito, e sfibrano il corpo; e più intenso, e toccante che n'è il piacere di tal Lettura, più funesti ancora ne derivano gli effetti. *Ogni continuazione stanca*, dice il Sig. di Montesquieu, *e sovra ogni altra cosa i forti piaceri. Le fibre che ne furono gli organi, hanno d'uopo di riposo; bisogna far uso di alcune altre, più congrue a servirci, e distribuire per così dire la fatica* (i). Venne assalito il Malebranchio da una violenta palpitazione, mentre leggeva l'*Uomo di Cartesio*; ed al dì d'oggi vive in Parigi un certo Professore di Rettorica, il quale nel leg-

ge-

(i) *Petit porte feuille*, pag. 113.

gere alcuni dei migliori pezzi di Omero si risente svenire (*).

§. VI.

Mi sia permesso di paragonare il cervello umano ad un campo di battaglia, i nervi, che ne traggono la propria origine, e lo stomaco, che corredato si osserva di moltissimi nervi, e questi sensibilissimi, sono le parti che d'ordinario sono le più bersagliate, e più presto ne risentono lo stanche-gio dello spirito; che se troppo a lungo la cagione persiste, tutte le parti di consenso ne restano affette.

§. VII.

Il Sig. Van-Svvieten parlando di un'uomo illustre per istudio, cagionevole divenuto per le lunghe vigilie letterarie (k), dice, che al racconto di una storiella, di una sciocca favoletta, veniva preso da capogiri di testa; e quando voleva richiamarsi alla memoria una qualche cosa, che si fosse dimenticato, provava angoscie mortali; sovente si sentiva mancar il cuore a poco a poco, e trovavasi languido, ed abbattuto di forze. Quello poi si era il peggio, che non poteva rallentarsi da questo suo rivangare colla mente le cose dimenticate; qualunque sforzo facesse per sospendere l'azione della mente, era di mestieri che suo malgrado la continuasse, finchè giugneva ad un stato morbooso di spasimo (l) Il Sig. Viridet mio concittadino ha conosciuto una donna, la quale quando a qualche cosa si applicava, veniva assalita da una gagliarda

co-

(*) Lorry, *de melancholia, & morbis melanchol.* Tom. I.

(k) Queste letterarie vigilie venivano dagli antichi chiamate col nome di lucubrationes.

(l) Commentar. in Boerhaav. *aphor.* Tom. III. pag. 413.

colica (m); ed un moderno Autore parla di un uomo, a cui si gonfiava a dismisura un braccio, quando si metteva a pensare, o ch'era affetto da qualche viva sensazione (n). Fui consultato sopra un gentiluomo Inglese, il quale mentre si ritrovava in Roma, s'aveva dato allo Studio delle Matematiche con tanto trasporto, ch'in termine di pochi mesi divenne cieco, benchè negli occhi suoi non vi si scorgesse lesione alcuna apparente. Si faceva leggere, ma poco dopo il di lui cerebro non poteva più reggersi, e finalmente si ridusse in istato da non poter sopportare nemmeno per istanti una delle più indifferenti conversazioni.

Il Sig. Zimmerman Amico mio, somministraci un altro esempio in materia di spossamento letterario, troppo interessante, per averlo da qui ommettere. Racconta questo illustre Medico di un gentiluomo Svizzero, che in età giovanile si diede a profondare lo studio delle Mettassiche, e che ben presto restò colpito da certa debolezza di mente, alla quale vi si oppose con altrettanta intensione di meditazioni; quindi la spossatezza divenne maggiore, ed egli vieppiù raddoppiò gli sforzi dello studio. Questo conflitto durò sei mesi, ed il male s'accrebbe in modo da snervare il corpo, ed illanguidire l'energia de' sentimenti. Alcuni rimedj in parte rinvigorirono il corpo, ma all'opposto lo spirito ed i sensi a poco a poco s'istupidirono in sommo grado. Senza esser cieco pareva che punto non ci vedesse; senza essere sordo sembrava non più udi-

(m) *Traité du bon chile*, Tom. II. pag. 647. Quest' opera poco conosciuta, sebbene sia stata stampata nel 1735. poco tempo avanti la morte dell'Autore, merita di essere letta, atteso il numero delle belle osservazioni, che contiene.

(n) *M. Bordeaux prix de l' Acad. de Chir.* Tom VI. pag. 199.

udire; senza essere muto era restato privo della favella; nel resto egli dormiva, beveva, e mangiava senza gusto, senza dimandarlo, e senza rifiutarlo. Venne creduto incurabile, e più non se gli diedero rimedj, e durò un anno in questo stato. A capo di questo tempo venne letta in sua presenza una lettera ad alta voce, si scuote egli, si lagna fra se stesso, e porta la mano sopra la sua orecchia; se ne accorgono gli astanti, e si legge più ad alta voce; grida allora, e dà dei contrasegni del più acerbo dolore, si rinnova la lettura, ed il senso dell'udito gli viene restituito col dolore. Tutti gli altri sensi nello stesso modo gli furono ristabiliti, ed a mano a mano che riacquistava i sensi, sminuivasi in lui la stupidità; ma prima di riaversi affatto, gli convenne provare deliquj, e dolori di morte; finalmente la natura lo riparò quasi senza verun ajuto della medic'arte; ricuperossi del tutto; ed oggidì è uno dei nostri migliori filosofi (o). Impossibile sarebbe spiegare altrimenti questi fenomeni, se ricorrere non si volesse al vizio dei nervi, ed alla influenza, che tiene l'anima sovra di essi.

§. VIII.

Quanto poi all'azione dell'anima sopra lo stomaco, ciascuno ha tali prove ogni dì sopra di se medesimo, onde restarne convinto. Chi più medita, più male digerisce, *ceteris paribus*; chi meno medita, meglio digerisce. Noi veggiamo de' sciocchi

chi

(o) Questa osservazione venne tratta da un capitolo sopra gli effetti della intensa applicazione, il quale venne inserito dal Sig. Zimmerman nel suo Trattato dell'esperienza in Medicina, e che dopo la prima edizione di questa operetta volle a mia contemplazione tradurre: e siccome lo ritrovo pieno di utilissimi riflessi, così ne farò spesso uso.

chi tuttogiorno, i quali benchè costretti a fare una vita sedentaria, e di avere un temperamento debole in proporzione di certi altri, assai mangiano, ed assai bevono, senza verun loro pregiudizio. All'opposto poi quante persone letterate mai non vi sono, che sebbene di ottimo temperamento dotate, e che fanno un congruo esercizio, tuttavia soggette sono a crudità, ed indigestioni? Quella stessa legge della organizzazione del corpo umano, la quale fa che primario sintomo delle lesioni del cervello dopo le ferite ricevute alla testa succedano i vomiti, la stessa si osserva in tutti gl'irritamenti eziandio di quest'organo; il grado dell'effetto è mai sempre in proporzione a quello della sua cagione; e se di rado si osservò, che le fatiche della mente abbiano ad un tratto i medesimi effetti prodotto sopra dei nervi, che prodotti avrebbe un violento colpo; ciò tuttavia non è senza esempio: un uomo di raro ingegno, che con eccedente ardore s'era egli dato allo studio, raccontavami egli stesso, che dopo avere per più ore con fervore meditato, sentiva le forze della propria anima vivamente esaltate, che a poco a poco sentiva indebolirsi la testa, raggirarsigli confuse le idee, non intendeva più niente, sentivasi mal di cuore, e quindi frequenti i vomiti succedevano. Il Sig. Pome parla di un letterato, che a forza di profonde meditazioni si aveva cotanto indebolito lo stomaco, che tosto dopo aver pranzato veniva assalito da pertinace vomito (p). Questo è stato quasi sempre l'effetto funesto di uno studio laborioso; e si legge, che Aristotele era forzato a tenersi sullo stomaco una vescica piena di oglio aromatico; e Marco Antonino aveva talmente pregiudicato il proprio con una intensa meditazione, in cui quasi sempre si ritrovava sprofondato, o pen-

fas-

(p) Trattato delli vapori isterici, p. 284.

fasse egli al governo dell'Impero del mondo, ovvero studiasse le scienze, che per testimonianza di Galeno suo primo Medico non poteva egli prima sgombrarsi da una raccolta di crudità, a cui andava soggetto, se non con un digiuno di ventiquattro ore, e con un bicchiere di vino caldo, in cui fossevi stato in infusione qualche grano di pepe. Lo stesso Autore ci ha lasciata eziandio la storia di una donna, chiamata Arria, la quale molto egli amava, e che, datafi ad un intenso studio della filosofia di Platone, s'era cotanto indebolita lo stomaco, che non poteva più prendere alimento, ed aveva talmente perdute le forze, che non poteva altrimenti stare, che sopra il dorso sdrajata (q). Il Sig. Boerhaave, che lungo tempo fece suo soggiorno in una Città, in cui molto si coltivano le Lettere, dice, che lo studio cominciava di già ad indebolire lo stomaco, e che se non si arrestavano i progressi, farebbe il male degenerato in melanconia. Uno stomaco cattivo è proprio di un Uomo di Lettere, diceva un celebre Medico Portoghese, come l'ombra va dietro al corpo (r). Io pure ho conosciuto dei malati, che furono puniti della loro letteraria intemperanza con la perdita dell'appetito, colla mala digestione, ed in effetto con una totale languidezza, passarono poscia agli spasimi, alle convulsioni, e finalmente restarono privi di tutti li loro sensi.

§. IX.

Non va guari poi, che, per il reciproco consenso, il male cagionato al corpo dallo spirito ritorna sopra lo spirito stesso, essendo stata questa una legge dal Creatore inserita a queste due sostanze, che finchè erano insieme congiunte, dovevano
fero

(q) *De Theriaca ad Pisonem*, cap. 2. Chart. t. 13. p. 932.

(r) *Amati Lusitani curat. Medica*, p. 153.

fero le fatiche dello spirito fino a certo punto influire sopra la salute del corpo; questa fu una verità sempre nota. Plinio il giovane diceva molto bene, *che i mali del corpo ammalavano lo spirito* (f); e Democrito molto tempo innanzi a lui aveva detto, *che la forza dello spirito cresce colla salute; quando il corpo è malato, lo spirito non può attendere alla meditazione* (t). Ella non è dunque meraviglia, se il corpo si debilita dopo essersi stancato il cervello, ed indeboliti i nervi. Non mi si obbietti la condotta di Platone, il quale scelse per sua scuola un luogo malsano, coll'idea che avendo reso il corpo cagionevole, avrebbe avuto lo spirito più a proposito per meditare. La condotta di Platone non si uniformava in questo alla sua dottrina generale, e relativa non era alla buona disposizione del suo corpo, e della sua lodevole struttura; quindi bramava egli di avere la febbre per ismagrirsi. Nè mi si obbiettin altri Letterati, che furono cagionevoli; avegnachè se con attenzione si disamini la loro salute, si vedrà, che tutti gli incomodi, che soffrono, non hanno radice nel cervello, o nei nervi, che essendo alle volte fortissimi, poco o nulla se ne risentono degl'incomodi degli altri organi, ed in istato essi sono di bene eseguire le funzioni dell'anima.

§. X.

I primarij sintomi, che caratterizzano l'indebolimento del genere nervoso, sono una spezie di pusillanimità, che non viera per lo innanzi; la diffidenza, il timore, la tristezza, la prostrazione di forze, l'abbattimento dello spirito: l'uomo il più intrepido diventa il più timoroso; la più lieve intrapresa lo sgomenta, ogni picciolo accidente improvviso lo fa tremare, la più leggiera indisposi-

B

zio-

(f) *Epist. lib. 2. epist. 9.*(t) *Epist. ad Hippocrat. Foef. t. 2. p. 1288.*

zione gli sembra una mortale malattia, e la morte è talmente per lui una idea spaventevole, che non può figurarsela senza inorridire. Alcuni tiranni vi furono che condannarono a morte dei filosofi che essi odiavano, ma non poterono punto atterrirli; quanto più crudeli sarebbero stati costoro, se, lasciando loro la vita, avessero potuto ispirare in essi i timori, che sono i carnefici degli ipocondriaci? Tuttogiorno si osservano Letterati, presso ai quali si scorge, che questa malattia prende piede, e quindi obbligati a lasciare da parte i loro diletti libri. Coll'indebolirsi che fanno i loro nervi, incapaci si rendono di attenzione; perdono la memoria; s'oscurano le loro idee; un caldo di testa, certe palpitazioni; una totale oppressione, un timor pannico di una subitanea morte fa loro cadere di mano la penna. Il riposo, il vitto umettante, l'esercizio, li rinvigorisce, tornano alla lettura, e di bel nuovo costretti sono ad abbandonarla. Passano i giorni con simili alternative; la sera si sentono fiacchi, abbattuti, vanno a letto, passano la notte assai male; vieta loro il dormire l'irritabilità dei nervi, e quasi non sono più in istato di riflettere a nessuna cosa. Ho conosciuto un giovine, il quale dato si perdutamente ad un contumace studio di filosofia, non può adesso più aprire un libro senza provare una fiera convulsione nei muscoli della testa, e della faccia, e gli sembra in quel punto sentirsi stringere il capo da mille funi. Nè serve ch'io quì rapporti altri esempi, che servirebbero a render più voluminosa quest'opera, senza recare prove maggiori del pregiudizio, che arrecano gli studj intensi, e delle tragiche influenze sopra la forza del sistema nervoso. Le fatiche dei gabinetti, dice il Signor Rousseau, rendono gli uomini delicati, indeboliscono il loro temperamento, e difficilmente lo spirito conserva il proprio vigore, quando il corpo
ha

ha perduto il suo. Lo studio logora la macchina, dissipa gli spiriti, snerva le forze; abbatte il coraggio; ci rende pusillanimi, ed incapaci di reggere al travaglio, ed alle passioni (u).

§. XI.

Le fatiche dello spirito non solo debilitano, e sensibilissimo rendono il genere nervoso, ma cagionano eziandio le malattie di nervi le più circostanziate, e le più gravi. Galeno racconta di un Grammatico, che cadeva Epilettico ogni volta che con ardore meditava, ed insegnava (x). Io stesso ho veduto, e lo stesso pure ha osservato il Signor Van-Svvietten, dei fanciulli di grandissima aspettazione, violentati allo studio il più penoso da crudeli, improvvisi Maestri; diventare Epilettici per tutta la loro vita. Il Sig. Hoffmanno parla di un giovine, che per un momento diventava Epilettico tutte le volte, che affaticava il suo spirito, o la sua memoria; e quando cessava dallo studio, cessavano pure le palpitazioni, e recuperava la sua salute (y). A tal prezzo pure l'illustre Petrarca godeva del piacere di essere un gran letterato.

§. XII.

Oltre le malattie del sistema nervoso, che lo studio cagiona col disordine dei nervi, partorisce eziandio un'infinità di altri mali. Un celebre Matematico, che aveva la gotta per eredità, la cui vita era impuntabile, se ne accelerò l'accesso coll'applicarsi troppo profondamente alla soluzione di un problema (z). E' noto l'accidente avvenuto al Sig. Cavaliere d'Epernay; dopo lo spazio di quat-

B 2

tro

(u) *Preface de Narcisse*, *oeuvr. divers.* Tom. 1. p. 172.

(x) *De locis affect.* l. 5. c. 6. *Charter.* Tom. 7. p. 492.

(y) *Medicin. ration. de epileps.* 5. 19.

(z) Van-Svvietten, t. 4. p. 305.

tro mesi di assidue fatiche, senza sintomi veruni di precedente malattia, perdette la barba, le ciglia, i sopraccigli, finalmente i capelli, e tutti i peli del corpo (a). Questo fenomeno si spiega facilmente colla mancanza di nutrizione alli piccioli bulbi, che di radice servono ai peli; mancanza di nutrizione, che può derivare da tre diverse cagioni: 1. dall'alterazione delle funzioni dello stomaco, organo primario della nutrizione, e della digestione; 2. dalla imminuzione dell'azione dei nervi, che hanno tanta parte nella nutrizione, e ch'essendo occupati nelle funzioni dello spirito, servono assai male quelle del corpo. 3. da quella febbriciatola, a cui vanno soggetti alcuni Letterati, la quale struggendo le linfe nutritive, rende questi pallidi, magri, cagionevoli, e consumati; febbre, che in se stessa da altro alle volte non deriva, che da una contenzione di spirito, che animando l'azione del cuore, rende le sue pulsazioni più frequenti.

§. XIII.

Per formarfi una idea degli effetti di una meditazione troppo violenta, si può sovente riguardarla come una legatura fatta a tutti li nervi, la quale sospendendo la loro azione, produce lo stesso effetto in tutta la macchina, che da una legatura più, o meno stretta, fatta ad un ramo nervoso, verrebbe prodotto sopra le parti, a cui distribuiscesi questo ramo. La meditazione rifinisce un corpo, come farebbero l'evacuazioni eccedenti, le quali lo impoveriscono, lo dissipano, assottigliano di troppo gli umori, e producono una troppo grande mobilità nei nervi. I salassi, i cristieri, la salivazione, quando sono troppo copiosi, le urine eccedenti, in una parola ogni evacuazione abbondante coll'indebolire l'azione dei canali, e collo

fmi

(a) *Gazette de France* 23. Fevrier. 1763.

diminuire di molto la quantità degli umori, impediscono la separazione del fluido nerveo, o siano spiriti animali nel cervello, dai quali tutta dipende l'azione dei nervi. Coll'essere i nervi in una forte tensione, allorchè si medita profondamente, si dissipa troppo di questi spiriti, e s'impedisce l'azione del cervello a prepararne di nuovi, sicchè in ogniuno di questi casi questo prezioso fluido, ch'è la più pura sostanza, e la più elaborata in tutta l'umana macchina, la più necessaria a tutte le nostre funzioni, manca, e si altera, donde nascono quantità di disordini. Avvi però questa differenza, ch'è molto essenziale, fra la debolezza dei nervi cagionata dalle troppo copiose evacuazioni, e dai violenti esercizi del corpo, i quali per verità struggono il corpo colla troppo eccedente dissipazione di spiriti animali; da quella debolezza che deriva dalla forte applicazione della mente; la prima di queste cagioni per qualche tempo sospende la bastevole separazione di questo prezioso liquore, mentre per la seconda le fatiche dello spirito attaccano l'organo stesso, ma non ne disordina punto gli organi, come in progresso lo farò vedere. La prima sottrae alla fabbrica la materia, la seconda disordina l'organo, e questi sono quei disordini del cervello, parti di un studio troppo profondo i quali impredo a disaminare; dipendono questi da tre leggi dell'economia animale, le quali formeranno altrettanti articoli.

§. XIII.

La prima legge è quella, che quando l'anima da lungo tempo occupata ha impressa nel cervello un'azione troppo forte, non è più in istato di levarla; questo scuotimento suo malgrado continua, e colla perenne reazione sopra di essa le suscita certe idee, che sono un vero deliro, non rispondendo più queste alle impressioni degli oggetti esterni, ma solo alla interna disposizione del cervello.

lo, qualche parte del quale diviene incapace di ricevere le nuove impressioni, che le trasmettono i sensi. Lo Spinello celebre pittore Toscano, avendo dipinto la caduta degli Angeli ribelli, diede a Lucifero un aspetto così formidabile, ed orrendo, ch'egli stesso raccapricciò di orrore, e per tutto il corso di sua vita parevagli aver dinanzi agli occhi questo demonio, il quale gli rimproverasse di essere stato da lui così deformemente dipinto. Il Sig. Pascal, uno degli spiriti più forti, dopo lunghe e laboriose occupazioni, restò così pregiudicato nel cervello, che parevagli aver sempre dinanzi una voragine di fuoco, una continua agitazione in alcune sue fibre gli teneva perpetuamente svegliata questa sensazione, e vinta la sua ragione dalla forza dei propri nervi, mai più si ridusse in istato di superare questa idea. Quanti altri non incontrarono di simili disavventure, ed i quali, in forza di una lunga tortura data allo spiriuo, furono da una rovinata fantasia trasportati al di là dal vero? Gaspero Barloeo, Oratore, Poeta, e Medico, non ignorava questi funesti accidenti, e spesso ne rendeva avvertito il suo Amico Costante Hughens (b); ma acciecato da un trasporto vivo per lo studio, talmente s'indebolì il cervello, fino a credere di aver il suo corpo di burro: con terrore scappava dal fuoco, e stanco al fine de' suoi pannici terrori si precipitò in un pozzo. Io pure da vent'anni in poi piango ancora la perdita di un amico, di rari talenti fornito, e di un esimio carattere, uomo nato a grandi cose, diviso fra lo studio delle Lettere, e quello della Medicina,

(b) *Nec litteras, scriveva egli, nec versus rescribe, nec in novum discrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incalescent Spiritus, hinc sanguis, hinc habitus corporis.* Barloei Epist. lib. 1. Epist. 4.

cina, di cui ne avrebbe senza fallo avanzati i progressi; notte, e giorno occupato se ne stava in letture, in isperimenti, in meditazioni: perdette dapprima il sonno, quindi venne assalito da passeggieri attacchi di follia, finalmente divenne pazzo da vero, e molto vi volse a poterlo conservare in vita. Molti altri io ne ho veduti, i quali divennero frenetici, e smaniosi dalla troppo intensa applicazione; e che terminarono col diventare affatto stupidi.

Conobbi altresì un uomo più grande pe' suoi talenti, che per la illustre sua prosapia, che per dodici ore continue messo ad estendere una memoria della più alta importanza, cadde in un reale delirio, il quale gli durò finchè col sonno rimise in calma i suoi sensi.

Gli osservatori ci raccontano un infinito numero di questi esempj, ed ho sentito dire da un testimonio degno di fede, che Pietro Jurieu tanto famoso per dispute teologiche, scritti polemici, e pel suo commentario sopra l'Apocalisse, aveva in sì fatta guisa snervato il suo cervello, che sebbene nel resto fosse egli sano di mente, pure aveva la frenesia di credere, che i dolori colici, ai quali andava soggetto, fossergli cagionati da sette cavalieri, che continuamente combattevano fra loro nelle sue viscere. Altri si credettero essere una lanterna, piangevano alcuni la perdita delle loro coscie.

Le persone le più pregiudicate sono quelle, che hanno per iscopo sempre lo stesso oggetto; in questo caso una sola parte del sensorio è la tormentata, e perennemente. Non viene sollevata dall'azione dell'altre; questa parte sempre alla tortura, si distrugge più facilmente. Quando nel corpo evvi un solo muscolo, o poco numero di questi, i quali agiscano di continuo, la macchina patisce molto più, che se la medesima azione fosse divi-

fa in tutt' i muscoli successivamente ; lo stesso è del cervello , quando le diverse sue parti agiscono ora le une , ed ora le altre , molto meno si stanca , la parte affaticata si riposa , intanto che le altre stanno in azione ; questo passaggio dal lavoro alla quiete è il più sicuro mezzo per conservarsi .

V'era certa femmina da me conosciuta , la quale fino all' età di venticinque anni ebbe sempre buon senno ; per sua disgrazia s'attaccò alla setta degli Erneuti , o Moravj , s'infiammò il cervello , s'invasò di trasporto per Gesù Cristo , ch'ella chiamava il suo agnello , sicchè essa non poteva se non occupata restare in questa sola idea , e senz' altro motivo in ispazio di pochi mesi divenne pazza ; non si ricordava d'altri che del suo amico . Io la trattai per sei mesi , ed in tutte le visite , che io le faceva ogni giorno , non le potei cavare di bocca altro , che queste parole , *Mio dolce agnello* , e che ogni mezz' ora ripeteva cogli occhi bassi . Visse in tale stato sei mesi , quindi morì di languore . Ma senz' andare più a lungo a cercare esempj d'altronde , non abbiamo noi quì avuto sotto ai nostri occhi in quest' Accademia un giovine di talento , il quale fittosi in capo di scoprire la quadratura del circolo , morì pazzo all' Ospitale in Parigi ?

§. XIV.

La seconda Legge , alla quale va soggetto il corpo umano , e da cui dipende una parte delle malattie del cervello causate dallo studio , è questa , che gli umori concorrono in copia a quella parte , che si ritrova in azione . Il Sig. Morgagni racconta di aver conosciuto in Bologna un erudito , al quale usciva costantemente il sangue dal naso tutte le volte , che la mattina prima d'alzarsi si fosse dato

a meditare (c). Quando il cervello è in azione riceve maggior quantità di sangue, che dando troppo urto, e troppa distensione ai vasi, produce quel senso di calore, e di doglia, che dissi di sopra, ed altri mali eziandio più funesti, secondo le diverse disposizioni del cervello, del sangue, ed a norma del concorso di altre circostanze fortuite. Tali sono i tumori, gli aneurismi, le infiammazioni, le suppurazioni, i scirri, le ulcere, l'idropisia, i mali di capo, i delirj, i sopori, le convulsioni, il letargo, l'apoplezia, i sogni, che tormentano i Letterati, i quali se persistono, aprono l'adito ad infinite altre malattie dello spirito, e del corpo. Il Sig. Boerhaave ne fu attaccato da uno di queste, che gli durò sei settimane, egli era così indifferente in tutto, che nulla poteva più interessarlo (d). Chi non ha provato dopo lunga fatica, quanto inquieto sia il sonno, che vi succede, e come va sempre indiviso ad un senso spiacevole di tensione, e di gravità di testa? Una semplice irritazione del cervello è capace di produrre un sogno: una irritazione più forte cagiona delle convulsioni, delle malattie soporose; in grado più forte cagiona l'apoplezia, morte assai frequente, dei Letterati. Sono puniti nella parte, che ha peccato: lo studio poi, che genera un doppio cattivo effetto di affaticare il cervello, e di determinarvi una maggior quantità di sangue, partorisce alfine dei mali i più terribili, i quali spesso si manifestano, quando concorrono altre circostanze a recare molto sangue alla testa. Quante volte non si videro de' gran Predicatori, e dei celebri Professori cader morti sulle cattedre, come avvenne in Lipsia all'illustre Curzio? Tito Livio narra la storia del Re Attalo, il quale mentre s'incaloriva esortando i Beozj a far l'allean-

(c) *De sedibus, & causis morborum*, cap. 3. §. 13.

(d) *Prælection, ad institut.* t. 3. p. 135.

leanza con i Romani, caddè morto sul mezzo del discorso; ed in Basilea in occasione di certa cerimonia accademica, uno dei candidati, il quale da lunghi studj preliminari s'era molto torturato facendo de' grandi sforzi in tempo della cerimonia per recitare il suo discorso, colpito da un affalto apoplectico, restò morto sul fatto stesso (e).

Mi toccò a vedere cogli occhi miei un rispettabile Pastore, il quale nel giorno delle Pentecoste dopo di aver lungo tempo, e con enfasi predicato, cominciò a tremare tutto in atto di distribuire la Sagra Cena, quindi balbettando diede in deliro, e poi in un'apoplezia, che per sei mesi lo tenne rimbambito. Il Sig. Morgagni pure fa parola di un frate predicatore che nel più bello del suo sermone morì colpito d'apoplezia. Frequentissimi sono gli esempj, nè v'ha bisogno di declamazione per quì produrre dei fatti di apoplezie avvenute ai Letterati: il loro genere di vita senz'altre cagioni predisponenti ne sono la miniera. Una interessante osservazione mi viene quì procacciata dal Sig. Zimmerman. Un Ecclesiastico Svizzero famoso pe' suoi sermoni, per maggiormente rendersi illustre, leggeva molto, con intesa applicazione componeva, e molto esercitava la memoria per apprendere. Con questa perpetua attenzione perdette poco a poco la sua abilità, snervossi affatto, e la memoria gli andava mancando a norma ch'egli faceva tutti gli sforzi per rinvigorirla. Per fine le nuove idee non gli restavano più impresse, conservava tuttavia la memoria delle passate: venne finalmente assalito da un colpo di apoplezia, che gli fece restare paralitica tutta una parte. Venne trasportato ai Bagni di Baden negli Svizzeri, e quì morì in età di quarantadue anni:

Un Professore di Berna versatissimo nella cognizione delle lingue Orientali, uomo nel fior di sua età,

(e) *Felic. Plater. obs.* p. 28.

età, e di uno studio instancabile, divenne stupido, e rimbambì. Cagione di questo accidente fu certa acqua che se gli profuse nel suo cervello (f).

Nei consulti del Vespere si legge la storia di un giovane in età di anni 22. il quale datosi giorno, e notte a perpetuo studio, caddè in delirio, e divenne ben tosto frenetico, e nell' accesso del furore ferì molte persone, ed ammazzò il suo custode (g). La stessa catalessi, malattia tanto rara, è pure un effetto della troppa applicazione, e Fernelio ne scrisse una storia molto ben circostanziata. Un uomo, dic' egli, il quale passava la notte, ed il giorno a studiare, ed a scrivere, venne all' improvviso colto da questa malattia; tutt' i suoi membri s' irrigidirono, ed immobile stette nell' atto in cui lo colpì il male; restò sedente con la penna in mano e cogli occhi fissi sulla sua carta, di modo che lo si riputava attentissimo al suo studio; venne chiamato, e scosso, e se ne accorsero, che aveva perduto il senso, ed il moto (h). I sonnamboli ancora anno per origine questo dissipamento; in Lipsia vi fu uno studente di Medicina, datosi perdutamente per due mesi ad un assiduo studio, alterò talmente il suo sonno, che in qualunque tempo s' addormentasse, o fosse di giorno, o di notte, si levava, e si poneva ad istudiare, come foss' egli desto; scorreva i suoi scritti, dava di piglio al Dizionario Castelli, cercavane i termini, s' inquietava quando credeva di non averli ritrovati si compiaceva quando sembravagli di rinvenirli, scriveva eziandio con carattere

(f) Haller. element. physiol. t. 4. p. 317. Si ritrova eziandio una storia molto bene circostanziata, ed interessante di questa malattia nella surriferita opera del Sig. Zimmerman, che per essere troppo lunga non posso quì inserire.

(g) Observat. de effectib. cap. obs. 65. p. 327.

(h) Pathol. lib. 2. cap. 2. oper. omn. p. 506.

tere intelligibile, e se ne andava poscia a coricarsi a letto, ove continuava a dormire (i).

Fra i mali, che questi copiosi umori apportano al cervello, non si può passare sotto silenzio l'afezione ipocondriaca; dilatandosi le fibre del cervello, s'indeboliscono, diventano più floscie, ed incapaci di resistere alle diverse impressioni; il che forma il vero carattere dell'ipocondria nervosa.

§. XV.

La terza legge della Natura, in forza della quale le fatiche letterarie cagionano pure diverse malattie, è quella d'indurire la fibra animale col continuo esercizio. L'uomo che invecchia s'indurisce, e la vecchiaja è un induramento totale; negli operaj diventano incallite quelle parti, che col lavoro sono esercitate; nei Letterati succede lo stesso nel loro cervello, rendendosi spesse fiate incapaci di collegare insieme più idee, ed invecchiano molto prima del tempo. Ne' fanciulli è il cervello assai molle, nei vecchi è compatto, e queste due estremità impediscono egualmente, ch'esso conservi le oscillazioni, che gli suscita il pensiero. Prima di tutto vacilla la memoria, come osservò ancora Galeno (k), e questa è presaga della debolezza della ragione.

§. XVI.

Nè bisogna persuadersi, che le sole profonde meditazioni fiano quelle che indeboliscano i nervi; basta solo, come osserva il Sig. Gunzio (l), di affaticare la vista per restare la vittima di mille malattie nervose. Non v'ha uomo, che asserire non possa quanto indebolisca la testa una lunga fissazione di occhi; ed io stesso l'ho sperimentato. Se dopo un accesso di febbre, o di altra malattia, innanzi che

(i) Bohn. ap. Haller. thes. medic. pract. t. 7. p. 439°

(k) De loc. affect. lib. 3. cap. 5.

(l) Ad libellum Hippocrat. de humoribus p. 211.

che io abbia ripreso forza, mi avvenga fissare per qualche tempo uno stesso oggetto, vengo assalito da vertigini, da moto al vomito, ed in tutto il mio corpo provo un senso doloroso di lassitudine, e di sfinimento.

§. XVII.

Coloro, che vorranno prendere le difese dello studio, ch'io non intendo di voler disapprovare, e che anzi credo necessario per provare, a quali malori si espongono coloro, che con eccesso vi s'immergono, mi citeranno molti, e molti Letterati, i quali sono arrivati ad una estrema vecchiaja sani di corpo, e di mente. Lo so pur io, io pure lessi le storie della vita loro; anzi io stesso ne ho conosciuti parecchi; ma tutti non anno la stessa sorte: pochi sono quegli uomini di così felice costituzione dotati, per potere impunemente incontrare fatiche così laboriose; e poi chi sa, se non ne avrebbero pagato il fio, se avessero continuato l'intrapreso corso, e non si avessero distratti con altro genere di vita? E' egli ben vero, che la maggior parte di questi grandi uomini, che furono i maestri dell'umano germe, giunsero al colmo dell'età: tali furono Omero, Democrito, Parmenide, Ippocrate, Platone, Plutarco, il Cancelliere Bacone, l'Aldrovandi, Galileo, Harveo, VVallis, Boile, Lochio, Leibnizio, Nevvton, Boerhaave: ma si può per questo concludere, che le fatiche dello spirito, quando sono trascendenti, non siano perniciose? Questa sarebbe una falsa induzione; potrebbesi soltanto presumere che nacque qualche uomo per questa sorte di eccessi, e che questa felice disposizione di fibre, che produce i grandi uomini, forse è la stessa, che quella, la quale conduce alla vecchiaja.

Mens sana in corpore sano.

D'altra parte considerare dobbiamo, che lo studio, che immortalò i grandi uomini, non era in forza di un barbaro stancheggio, quanto in forza

della velocità del loro talento. Qualche ora di placido ozio, le distrazioni, che porta seco un uomo celebre, l'esercizio, a cui erano obbligati per dovere del proprio stato, anno in loro riparato quei mali, che poteva procacciare lo studio. Voi già lo avete dinanzi agli occhi, e voi lo nominate innanzi che io ve lo annunzi quel valente soggetto, il quale per più di cinquant'anni fu la delizia nostra, l'ornamento di questa Accademia, l'onore di questa Città (m): Egli fin da' suoi teneri anni coltivò le Scienze fino agli ultimi periodi del viver suo. Verfatissimo era in tutti quegli studj, che lo scopo erano della sua vocazione, benchè vastissimi, e lunghi; non eravi scienza alcuna che a lui nota non fosse; tante scienze suppongono in fatti un infaticabile studio: tuttavia godeva di una prospera sanità; e noi stessi lo vedemmo giunto al decim'ottavo lustro, senz'aver perduto nulla della sua robustezza, del suo talento, della vivacità dei suoi sensi. Mi obbiettereste voi questo esempio? No, Signori, che anzi le circostanze della sua vita offeriscono un modello da essere imitato da tutt'i Letterati. Lui ben seppe esser sapiente senza dimenticarsi di esser uomo; seppe acquistarsi le più profonde cognizioni, e le più molteplici, senza sacrificare alla scienza i propri doveri, e senza mancare in verun conto agli obblighi del Cittadino, del padre, del professore, dell'amico, del membro della Società, come se non fosse stato che tutto Cittadino, tutto padre, tutto professore, tutto uomo di Mondo. Andava ei riparando le perdite del suo affaticato spirito coll'esercitare il suo corpo nella coltivazione dei suoi giardini; faceva l'uno, e l'altro con gioivialità, e possedeva uno spirito ameno a fronte dei melanconici studj, quello spirito, che non si acquista se non commerciando cogli uomini per far loro del bene.

Se

(m) *M. Polier. Prof. di lingue orientali.*

Se osservare si voglia la condotta del vivere del Sig. di Fontanelle, il quale fra' Letterati visse una lunga vita, si resta egualmente convinto, che non altrimenti potè ei arrivare a così matura età senza maggiori, e senza incomodi, se non coll' accoppiare insieme le dolcezze della vita civile con lo studio delle Lettere. Queste vite non si assomigliano punto a quelle di certi eruditi, spezie di uomini appena noti agli antichi, i quali in tempo della decadenza delle Lettere pullulavano, e che si videro risorgere in tempo del ristabilimento di quelle, i quali, come l'edere ai muri, applicati ad un penoso studio, possono essere paragonati alli Fachir dell' Indie: come questi si separavano da tutto il genere umano, come questi si maceravano con loro infinito gusto, senza che ne ridondasse alla società il menomo vantaggio; fra' quali la distinzione consiste nelle diversità dei supplizi; alcuni di costoro si espongono agli ardori i più cocenti del Sole, ed ai freddi i più rigidi dell' inverno; si lacerano con chiodi, con catene, con fruste; gli eruditi poi anno per costume d' intifichire su i libri, ne' manoscritti, nelle medaglie, nei caratteri enigmatici, e darsi in preda sopra tutto ad una inerzia perfetta, ch'è la seconda sorgente delle malattie dei Letterati, delle quali se ne comprenderanno i funesti effetti, se un colpo d'occhio si dia alla struttura dell' uomo.

§. XVIII.

Il corpo umano è composto di pervi canali, dentro ai quali scorrono dei fluidi che perpetuamente circolano nelle loro cavità. Quando questi vasi nè troppo sono rigidi, nè troppo sono flosci, allorchè i liquidi anno la dovuta consistenza, che nè troppo celeri, nè troppo tardi trascorrono, l' uomo è in istato di sanità. Ma osserviamo un poco questo moto del sangue, ch'è quello che più quì fa a proposito per noi, se questo s' immuti, i solidi, ed i fluidi eziandio cangiano seco; se sia troppo forte,

s' irrigidiscono i solidi, si condensano i liquidi, se troppo debole, la fibra si rilassa, il sangue si assottiglia. Tutto il corpo è formato dal chilo, ch'è il più leggero di qualunque altra parte di solido, o di liquido; il moto aduna, unisce, addensa le sue molecole; e se il moto giunga ad indebolirsi, le parti del corpo non sono più a portata di acquistarsi il grado di consistenza, o di fermezza, che per esercitare le funzioni loro è dovuto.

Il cuore è il primo organo del moto nel corpo umano, egli è quello, che mette in giro tutta la massa dei fluidi; ma non può poi fare tutto da se solo, perciò è che l' Autor della natura gli diede molti soccorsi, i quali se mancassero, si diminuirebbe eziandio la circolazione, per il che traggono origine tante malattie da questo ritardo. Fra i soccorsi destinati ad aiutare la circolazione, ed aumentare l'azione dei canali, il moto muscolare n'è uno dei più attivi. Se ne resta convinto di ciò, osservando il Chirurgo, che dopo fatto il salasso, per accrescere il moto del sangue, e quindi sbuchi con più forza, fa che il malato maneggi uno stucchio; e poi vediamo quanto l'esercizio accresca le vibrazioni del polso. Il principale effetto dell'esercizio è di rinforzare la fibra, di mantenere i fluidi in uno stato convenevole, di stimolare l'appetito, di facilitare le secrezioni, e più di tutto la traspirazione, di rimontare lo spirito, e di eccitare una piacevole sensazione in tutto il Sistema dei nervi.

§. XIX.

Gli effetti all'opposto della vita troppo sedentaria sono l'indebolimento dei muscoli, il renderli inertì, ed incapaci di tollerare il moto; tolto alla circolazione un tale importante soccorso, ed abbandonata alla sola forza del cuore, e dei canali, va sempre più rallentando il suo moto nei vasi minimi, e quindi passa ad arrestarlo in tutto il corpo. Il calore si ammorza, gli umori si ristagnano,
e si

e si corrompono; altri si assottigliano, altri si condensano, sono tutti alterati, e non facendosi più a dovere le secrezioni, e l'evacuazioni naturali, il corpo resta impregnato di umori escrementizj, la di cui evacuazione regolare è la conservazione la più sicura di una durevole sanità: la loro acrimonia all'incontro a gradi a gradi altera tutto il corpo, mancando vanno le forze, il sangue diventa vapido; quindi fra gli altri mali nasce l'idrope, malattia tanto comune ai Letterati, e la quale spesso siate assalisce il cervello istesso, come osservammo più in alto, e come non ha guari ch'io n'ebbi un esempio nella persona di un rispettabile Magistrato, il quale avea logorato una robusta complessione, non collo studio, ma con dei patemi di animo i più fastidiosi, e con una vita sedentaria.

Questo travaso acqueo nel cervello non isfuggì di vista ai grandi operatori; ed il Sig. Van-Svvieten ne descrisse gli effetti con esattezza non meno, che con energia: *I Letterati, dic'egli, che menano una vita inerte e sedentaria, i quali impallidiscono sopra i libri, sono soggetti ad una apoplezia, la quale deriva da questa cagione istessa, e la quale non giugne che a lentopasso, e come a gradi. Dapprima si sentono languidi, cercano il riposo, e l'indolenza; il loro spirito diviene ottuso; la loro memoria s'indebolisce e vacilla; diventano poscia pesanti, e stupidi, e spesso restano in questo stato lungo tempo prima di morire. Con mia grande compassione ho conosciuto dei Letterati di prima sfera, ed i quali avevano prestato dei gran servigj alle scienze, ridotti a vivere a se stessi per più di un anno, dimenticarsi di tutto, e morire finalmente da un colpo apopletico (n).*

§. XX.

Le parti che più se ne risentono della mancanza dell'esercizio sono quelle, i vasi delle quali per loro natura deboli hanno il più di bisogno di essere aiutati per mantenere la necessaria attività al moto dei fluidi, tali sono gli organi del ventre basso, destinati all'importante funzione della digestione. Indebolito lo stomaco, si perverte eziandio la natura dei succhi digestivi, la digestione si fa più lenta, più penosa, più imperfetta, perciocchè diminuita essendo la forza digestiva, invece che gli alimenti vengano mutati in una buona digestione, restano quasi corrotti, come diverrebbero in ognialtro sito, in cui lo stesso grado di calore, e di umidità avessero da provare. I vegetabili sviluppano il loro acido, il quale coll'irritazione dei nervi cagiona del dolore, delle crudità, delle agrezze crudeli, che portano un ingrato senso di calore nel cavo dello stomaco, ed alla gola, dei tremori di denti ec. I grassi s'irrancidiscono, le ova, le carni s'imputridiscono, e vi cagionano dei principj di putredine, una sete ardente, una lenta febbre, continue diarree, debolezza totale, indicibile inquietudine. Quell'umore limpido, e saponaceo, che dai piccioli vasi dello stomaco geme di continuo, non solo si rende inerte per disciogliere i cibi, ma esso pure diventando spesso, glutinoso, acre, forma delle congestioni, che tolgono l'appetito, e fanno provare un senso di freddo, e di gravezza a questo viscere.

§. XXI.

Gl'intestini che sono dotati della stessa tessitura dello stomaco, vanno soggetti agli stessi inconvenienti, e l'azione della respirazione, che quando è forte nell'inspirare preme tutti li visceri del basso ventre, e che ajuta in gran parte la circolazione, quest'azione, dico, trovandosi diminuita dalla ina-

zione del moto muscolare, che sovramodo l'anime-
rebbe, fa sì che tutti questi organi si trovino in-
deboliti, succeda la stitichezza, forminsi, come
nello stomaco, degli ammassi di materie mucose,
miniera di tante infermitadi, alle quali vanno soggette
le persone studiose, come avvenne al celebre Giusto
Lipso Professore di Storia in Leiden, il quale ben-
chè trattato dall' illustre Heurnio suo collega, ed
amico, stette lungo tempo infermiccio, nè prima
se ne liberò, che coll'evacuare una massa della fi-
gura, e del colore dei suoi intestini. Era questa una
pituita glutinosa, e viscida, frutto della di lui vita
sedentaria, e dei suoi studj, la quale a poco a poco
riempito aveva tutta la cavità del tubo intestinale;
questa pituita degenerata in putredine aveva sbilan-
ciata tutta l'economia animale, e tolto che la causa
venne tolta, ricuperò l'ammalato la sua salute (o).

Gli escrementi in detta guisa ammassati compri-
mono le vicine parti col loro volume, irritano gli
intestini colla loro acredine, e le parti putride,
che vi si sviluppano, infettano tutta la massa degli
umori; da quì anno origine le coliche le più cru-
deli, che sono il flagello dei Letterati, e che tanto
difficilmente si guariscono, quanto maggiori sono
gli errori della regola del vivere, che li recidivano
di continuo (p); quinci anno la loro origine i flati
che si sviluppano con tanta frequenza nelle persone

C 2

le-

(o) *Adam vita medicorum*, p. 372. Fernelio offer-
vò una malattia analoga alla surriferita in un
Ambasciatore forastiere allorchè dimorava in Pari-
gi, il quale risanò nello stesso modo di Giusto Lipso
coll'evacuazione di una enorme massa di muco in-
durato.

(p) Si legge nel *Giornale di Medicina*, tom. 1.
p. 352. una storia interessante di una colica crudele,
cagionata da un lungo studio, e da ostinate veglie,
la quale tratto tratto assaliva un soggetto.

sedentarie , ed i quali producendo dei sintomi di varia specie, si mascherano il più delle volte sotto le apparenze di altre malattie.

§. XXII.

Nè lo stomaco soltanto, nè i soli intestini sono i visceri mal affetti del basso ventre: tutti gli altri pure alterano le funzioni loro per questa inazione, e quindi vanno soggetti a delle alterazioni consimili. Il succo pancreatico si condensa, e diventa inerte; s'alterano le funzioni della milza; si disordinano gli organi inservienti alla preparazione, e separazione della bile, questo liquore trattenuto ostruisce il fegato, s'ispessa, s'indura, cessa di portarsi agl'intestini, e quindi manca nella seconda digestione, il chilo si stagna nei primi intestini, vi si corrompe, e questa parte diventa la sede delle più gravi malattie. La porzione di bile trattenuta nella vescichetta del fiele, per ricevere una nuova preparazione, che la rende più attiva, vi si condensa, e vi forma dei calcoli dinominati calcoli biliari, fonti delle coliche le più atroci, delle quali non è possibile la guarigione se prima non passino negl'intestini, e sortano cogli escrementi. Quando siano questi troppo grossi per passare nel canalecoledoco, o manchino forze bastevoli per espellerli, e le circostanze favorevoli per facilitarne l'uscita, o finalmente quando si siano questi nicchiati in parti da non uscirne, come in Sant'Ignazio Lojola, che li aveva situati nella vena porta (q), bisogna vivere tormentati, e morire con mille spasimi. Se invece poi che la bile s'induri, acquista un grado di putredine, diventa forte, ed acre, valevole ad irritare, rodere, infiammare, ulcerare tutti gli organi, e produrre delle malattie le più spaventose, per-

(q) Fu fatta l'apertura del suo cadavere dal Colombo celebre restauratore dell' Anatomia. Van-Svieten, tom. 3. p. 87.

perchè accompagnate d'angoscie fierissime, a quali ho veduto ridotti dei Scientifici, i quali benchè dotati di gran forza di spirito, davano in disperati trasporti, di cui se ne arroffivano, quando loro giugneva un momento di calma.

§. XXIII.

Fra le malattie prodotte dalla vita sedentaria dei Letterati, ritardandosi la circolazione nei visceri del ventre basso, e formandosi un principio di ostruzioni, si deve annoverare l'ipocondria. Si divide questa malattia in due spezie, quella ch'è specialmente nervosa è l'effetto di una tensione di fibra, come abbiamo veduto di sopra; quella poi che deriva da un ingorgo di visceri di basso ventre, e da una digestione cruda, ha per origine l'inazione, ed è facile lo spiegare, come queste due spezie di malattia infestino i Letterati; ed è cosa tanto rara ve ne sia alcuno, che vada esente, come difficile n'è in loro la cura radicale (r). Gli esempj di questo male sono cotanto frequenti, ch'è quasi cosa inutile di qui riferirne. Se me ne ricercate alcuno, vi citerò Svvamerdam, quell'illustre osservatore della natura, il quale era talmente tormentato da atrabile, o bile nera, ch'appena si degnava rispondere a quelli, che gli parlavano, e riguardavali fissi, rimanendo immobile. Quando montava in Cattedra, restava come una statua, senza dare risposta alle obbiezioni, che gli venivano fatte. Poco innanzi la sua morte venne colto da un furore malinconico, ed in un accesso gettò alle fiamme tutti li suoi

C 3

scrit-

(r) Ci dimostra la speranza, che i letterati, benchè di gioviale temperamento forniti, diventano col lango andare ortusi, taciturni, pallidi, macilenti, e stranamente bersagliati dall'ipocondriaca affezione tiranna consueta di gente sedentaria. Anton-Felici, dissertazion epistolare, p. 203.

scritti, finalmente morì magro, e secco come uno scheletro, appena ravvisandosi in lui effigie d'uomo (f).

E' ben egli vero, che per costante osservazione questa malinconia è alcune fiate vantaggiosa pe' Letterati, e ciò per essere i melanconici fissati in una sola idea, considerano, e maturano lo stesso oggetto sotto i diversi suoi punti di vista senza la menoma distrazione. Ma non credo poi, che alcuno sia così privo di buon senso per desiderarsi a questo prezzo un poco più di attenzione. Troppo costa l'essere Sapiente col dispendio della propria salute; a che serve la scienza senza la felicità?

Ve ne sono per altro alcuni dotati dalla natura di uno stomaco atletico, di viscere di ferro, di una robusta tessitura di nervi, ed i quali possono impunemente incontrare le penose occupazioni dello studio, fare una vita sedentaria, e commettere qualunque eccesso senza alterare la loro digestione; ma perciò sono eglino più beati? Mai nò: anno i loro vasi di troppo sangue ripieni; le cellule riserbate per ripostigli al grasso, si strozzano, restano compressi gli organi interni in tutt' i loro lati; diventano infingardi, e grievi; sudano ad ogni menomo esercizio, e si sentono affannati; per lo più vengono colpiti di apoplezia, o si muojono da un cattarro soffocativo, o da altra malattia proveniente da una plethora: e venne osservato, ch' era alle volte una disgrazia per un Letterato l' avere sortito uno stomaco troppo forte (t).

§. XXIV.

Non avvi parte dell' umano corpo che indebolita non resti dalla vita sedentaria; allorchè il sangue resta una volta viziato, presto, o tardi attacca del suo

(f) Boerhaave *pralect. ad inst.* §. 896. t. 7. p. 275.

(t) E' questa una osservazione del Lancisi, de morte subitan. lib. 1. cap. 21.

suo vizio le parti che inaffia ; la delicatissima sostanza dei polmoni , primo viscere a cui giugne il chilo , e che da se solo tanto sangue riceve , quanto tutto il resto del corpo , viscere destinato a dargli una importantissima preparazione , bene presto risentesi della sua alterazione ; si prova degli ardori di petto , dei dolori alle spalle , della tosse , degli sputi incomodi ; i polmoni si riempiono di una linfa viscida che li ostruisce , e spesso vi cagiona degli asma crudeli ; vi si formano delle picciole infiammazioni , delle suppurazioni , delle vomiche ; sovraggiunge una lenta febbre , necessaria conseguenza . Da una vomica di polmone morì il celebre Trigland , dopo dolori acerrimi ; questa malattia fu un effetto da una cachessia prodotto , che per ragione dei suoi studj si aveva acquistata , e che non potè restare vinta per quanto si fosse in quella occasione adoprato il Sig. Boerhaave ^{u)}. I polmoni dello Svva-merdamio erano divenuti una vera cava di pietre , e prima di morire ne sputò di parecchie .

§. XXV.

La pietra , e le malattie della vescica sono i frutti eziandio dello studio sfrenato ; Heurnio , Casaubonio , Beverovic , Sidenamio , e tanti altri ne sperimentarono i tristi effetti , ed ognuno sa a quali dolori di questo genere vada soggetto il celebre Antagonista delle Scienze .

§. XXVI.

L'impedita traspirazione è pure un effetto della vita sedentaria , questa è la più importante , e la più necessaria evacuazione , la regolarità della quale tanto influisce sopra la salute . Passa l'umore perspirabile attraverso vasi tanto minimi , e delicati , tanto lontani dal primo movente della circolazione , e così esposti alle ingiurie delle impressioni e-

(u) *Markii orat. funebr. in obitu Triglandii* , Leid. 1703.

Merne, che se la forza della circolazione non viene aiutata dal moto muscolare, e se questo moto coll' accrescere l'azione dei vasi non prepara gli umori in modo; che le parti escrementizie siano atte ad essere espulse per i colatoj, loro destinati dalla natura; è quasi impossibile, che non restino alterate le funzioni; alterate quelle, restano i superchi umori stagnanti, e corrotti, infettano la massa di tutt' i liquidi, vanno a depositarsi in qualche organo, e vi cagionano delle flussioni, dei dolori, dei reumi, pituitosa affezione tanto propria dei Letterati, e di cui se ne lagnava Orazio, e che fa loro provare bene spesso, quando seguitavano lungo tempo a leggere, delle tossi, e dei strignimenti più, o meno violenti, delle febbri irregolari, senza che si possa attribuirle ad alcuna cagione esterna, e delle quali Galeno ci ha lasciata una storia molto toccante in un certo Premigene: *Questo illustre filosofo peripatetico, che la sua vita consumava nello scrivere, ed istudiare, e che male traspirava, era sicuro di avere in quel giorno un accesso di febbre se non si portava al bagno, con questo mezzo apriva l'adito a questo umore acrimonioso, che trattenuto gli cagionava la febbre (x).*

§. XXV.

Abbiamo osservato, che i lavori della mente indeboliscono i nervi; la quiete continua è capace istessamente di distruggerli, e questi effetti si ravvisano in coloro, il di cui spirito è torpido come il corpo. Sono questi i principali strumenti della macchina umana; disordinata che sia qualche funzione del corpo, essi soffrono il più, e la loro alterazione, quando altre cause sensibili non mi si offrissero, mi ha spesso fatto pronosticare qualche insorgente malattia, la quale bene esaminata da lontano, e sapendo quale fosse il germe, che la suscitava,

(x) Galen. de Sanitat. tuend. lib. cap. 11.

tava , con facilità la estirpava innanzichè vieppiù si avanzasse . E' cosa assai comune il ravvifare parecchi disordini dello stomaco dall' alterazione , che influiscono ai nervi ; situati fra lo spirito , ed il corpo , portano questi la pena degli eccessi di tutte due queste sostanze , e partecipano all' uno i mali che traessero dall' altro ; quindi è che per un vizioso circolo lo spirito nuoce al corpo , ed il corpo allo spirito , e che amendue tendono allo struggimento del sistema nervoso .

§. XXIX.

Il liquido femminile , che molti grandi uomini riputarono simile al succo nerveo , molto egli pure perde della sua attività ; e se vogliamo ragionare su quel principio , che ogni parte del corpo paterno contribuisce alla generazione del figliuolo , si dedurrà eziandio la ragione perchè i figliuoli per lo più degenerino cotanto dal talento dei loro padri . La molecula animata , detta dall' Harvejo *punctum saliens* , nei suoi primordj non si sviluppa punto con gran forza ; e questo senso di debolezza si perpetua tutta durante la vita , e tanto più sensibile negli organi della mente , quanto più difettoso fu il liquore prolifico non lavorato , e non preparato a dovere dal cervello del padre , perchè influire potesse nel figliuolo il necessario grado di vigore .

§. XXX.

Le cagioni tutte che pregiudicano la digestione , che tolgono ai nervi il loro elaterio , che impoveriscono il sangue , e che turbano tutte le separazioni , devono recare la debolezza ; e questo appunto succede alle persone di Lettere . Quando H. Briggs pubblicò le sue tavole di Logaritmica , era intenzionato di continuarle , ma il dissipamento dei suoi spiriti era così grande , che le forze gli vennero

nero a mancare (y), nè si ritrovò più in istato di riaversi. *Sebbene*, dice il Sig. Fontanelle, *il Sig. Varignon fosse dotato di una soda e ferma sanità, pure tuttavia l' assiduo ed intenso studio gli causò una pericolosa malattia, tre mesi stette in pericolo della vita, e tre anni restò in un languore, che altro non era che una sensibile dissipazione di spiriti (z).*

Altri poi restano talmente snervati, che le loro carni diventano floscie, e molli, il loro polso assai debole, cotanto spollate le loro gengive che lasciano disalveare i denti senza dolore, e senza tarlo. Se sovraggiugne a questo senso di prostrazione di forze una malattia acuta, quasi sempre è funesta per le persone scientifiche; ed un famoso Medico Inglese con ragione ha osservato, che le malattie le più benigne pegli altri, diventavano per esso loro spesso mortali (a). La perdita delle forze porta seco durante la febbre una irregolarità nelle funzioni, che ne disturba l'ordine; passano gli umori bene presto ad un grado pericoloso di corruzione, dapprima s'ingombra il cervello, i rimedj punto non operano, le crisi non si effettuano, ed il malato privo degli ajuti della Natura, soccombe malgrado i soccorsi dell'arte. Un funesto esempio io n'ebbi nella persona del rispettabile Rettore, il quale ci fu rapito da immatura morte (b), ed al quale i pubblici voti promettevano gli anni di Nestore, il di cui temperamento restò la vittima di un laborioso studio. Nei primi momenti della sua malattia venne preso da cotanta debolezza, ch'

(y) Saverien *Hist. des progr. de l'espr. humain* ec. pag. 460.

(z) Nel suo elogio, *Oeuvr.* Tom. 6. p. 94.

(a) Morton *de variolis*, cap. 6. *oper. omnia*, p. 382.

(b) M. J. Alph. Rosset professore di Teologia,

ch'io tolto al primo ravvisarlo perdetti ogni speranza di salute, e previdi la perdita lagrimevole, ch'era per fare nella di lui persona la Religione, la virtù, la Chiesa, la patria, la famiglia, questo ceto di giovani accademici. Ah! Mieì Signori, lo sapete ben voi, quale Uomo, qual collega, quale amico ci fu tolto; simile a quel Romano, del quale Plinio ce ne ha lasciato il ritratto (c), la di cui vita fu santa, delicatissimo in adempire i suoi doveri per quanto molteplici eglino fossero; dotato di bontà, e di dolcezza sempre uguale, rispettato da tutti, senza che alcuno paventasse di sua presenza; benchè inimico del vizio non odiava il vizioso; sapientissimo, eloquentissimo, i suoi discorsi pieni di materia, il suo stile fiorito, fluido, vario, e vi si scorgeva quella sublimità, che interisce i cuori, ed incatena la volontà; fu in vita l'estimazione di tutti, e ci lasciò con la morte dal più alto cordoglio trafitti: ma ritorniamo al nostro soggetto.

§. XXXI.

La contrazione dello spirito, e l'inazione del corpo sono i due fonti originarij delle malattie degli studiosi, ma non bastano questi; altri ancora me ne restano da indicare; ed il primo, che mi si offre agli occhi, è la positura in cui se ne sta l'uomo che studia, positura perniciosà alla salute. La piega che ricevono i vasi nell'alto della coscia, e sotto al ginocchio allorchè un uomo stassi sedente, rendono più difficile la circolazione negli arti inferiori, che col tempo restano pregiudicati: la curvatura poi del corpo preme i visceri del basso ventre, si turbano le loro funzioni, e quindi la digestione si altera ancora per tal causa: lo stomaco frequentemente compresso patisce, e questo meccanico-

(c) Euphrates, ved. Plinii Cæcilii *Epist. lib. 1.*
P 9.

canico irritamento unito alla tensione del cervello, ed alla vita sedentaria, rende i Letterati più che altra persona mai sottoposti a quella crudelissima malattia, che chiamiamo Cardialgia (d). Il sangue, che a grande stento si rinvasa nelle vene del ventre-basso, s'aggruma in quelle dell'ano, dove col suo peso egli gravita, e dove trova minore resistenza; quindi è che le persone di studio sono soggette alle Emorroidi, funesta malattia, che a gran torto venne creduta per lungo tempo una necessaria evacuazione, da tenersi aperta, e di cui finalmente illustri Medici ce ne hanno fatto conoscere i danni (e), e che io stesso in altra mia opera ho annoverati (f). Hanno queste alle volte fatto del bene conforme le altre Emorragie; ma i pericoli, che le accompagnano, sono di tanta conseguenza, che tosto che se ne abbia il primo sentore, deve il saggio Medico prevenirle, ed io stesso ho ciò fatto sempre con fortunato esito.

§. XXXII.

Le vigilie pure possono essere considerate come una quarta cagione delle malattie dei Letterati; esse loro portano pregiudizio in più modi.

1. L'uomo che molto ha lavorato il giorno, eccede se continua il lavoro ancora la notte.

2. Quindi il tempo del sonno si ritrova molto ristretto, e perciò incapace di riparare le perdite.

3. Il sonno, che succede ad una lunga intensione di studio, non è mai quieto, e tranquillo, non pro-

(d) Areteo, Celio Aureliano, Aczio *anno di già accennato essere questa una malattia propria de Letterati: leggete la erudita dissertazione del Sig. Richter de Cardialgia. Gotting. 1750.*

(e) Legga si l'eccellente dissertazione del Sign. De Haen *Theses pathologicae de Hemorroidibus. Viennæ 1759.*

(f) *Epistol. Zimmermanno, p. 19. ec.*

produce l'effetto che dovrebbe, poichè le fibre del cervello continuano tuttavia le loro oscillazioni, i pensieri si perpetuano senza poterne rompere il filo, non si dorme punto, o se l'uomo si addormenta, è un sonno lieve, ch'è piuttosto una mezza veglia, durante la quale la mente si affatica senza bisogno. Gli antichi di noi più saggi ne conobbero il danno, sapevano dividere il loro tempo fra le occupazioni, ed il sollievo; giammai la sera s'accigevano allo studio; ed Asinio Pollione, quel celebre Console, ed oratore Romano, il quale fu il primo che alzasse in Roma una Biblioteca, intendeva così bene il pregiudizio, che arreca lo studio vespertino, che dopo la decima ora non leggeva nemmeno le lettere, vale a dire due ore innanzi il tramontare del Sole (g).

4. Si oppone lo studio notturno alle leggi della Natura, la quale ha destinata la notte pel riposo: la qualità dell'aria più umida, più fredda, mal sana, colle tenebre, col silenzio, coll'esempio di tutti gli esseri, che anno vita, c'invita, al riposo; la maggior parte degli animali al tramontar del Sole s'avveggono della diminuzione delle loro forze, e si addormentano fino al ritorno di questo astro, il quale depura l'aria, e la rende salubre; moltissime piante si osservano passare in uno stato, per cui giustamente sembrano assopite. L'uomo dunque di Lettere farà il solo, che veglierà la notte in compagnia delle fiere, e degli uomini tristi?

Sono cotanto notabili le male influenze dell'aria notturna sopra certi Soggetti, che il Sig. Van-Svieten conobbe un artritico, che non poteva leggere nemmeno una lettera dopo il tramontare del Sole, senza accelerarsi l'accesso. La mala cosa ella è pure quello starsi a letto meditando, e quel coricarsi così tardi; ho già notato, che colla me-
dita-

(g) Seneca *de tranquillitat. anim.* cap. 1. 5.

ditazione si determina maggiore quantità di sangue al cervello, l'effetto viene facilitato dalla posizione orizzontale del corpo, il sonno, che ne succede, l'accresce, e quest'organo deve a viva forza risentirsene dalla mala abitudine, siccome tutto il corpo se ne risente del sonno troppo scarso prodotto dalle vigilie letterarie; s'indebolisce il corpo, inforgono violenti mali di testa, i nervi si sfiancano, irregolari divengono i loro moti, s'intorbidisce l'ordine delle idee, si cade in un vero delirio, che potrebbe forse essere sgombrato da un placido sonno, e tranquillo, ma come allora recuperarlo? Fra tutte le funzioni disordinate il sonno è quello, che più malagevole si mostra a ristabilirsi; con diletto si profonde, e poi lo si piagne con dolore, e bene spesso inutilmente. Tengo sotto agli occhi una lettera, ch'io ricevetti da una Dama in età di anni cinquanta, la quale in tale modo comincia la storia dei suoi mali: *Io nacqui di buona complessione, ma fino dalla mia prima gioventù avvezzatami a passare gran parte della notte nella lettura, in età di diciotto anni mi trovai in uno sfinimento, che fu l'origine della mia cagionevole salute: io provai delle flussioni ec. e dei sogni, dai quali fui sempre tormentata, ed al presente ancora lo sono.*

§. I vapori delle materie grasse, che si abbruggiano per rischiararne le tenebre, accrescono il danno delle vigilie, corrompendo l'aria, e nocivo rendendola agli occhi, ai nervi, ai polmoni; si minora il pericolo abbruggiando della cera, ma sempre bisogna risentirsene.

§. XXXIII.

L'aria rinferrata, e respirata dalle persone che conversano coi libri, è pure una quinta cagione, su cui non si riflette gran cosa, ma che molto influisce ad aggravarne i mali; un'aria pura, aperta, campestre rinfresca, dà della forza, una buona

ciera, facilita la respirazione, e la traspirazione; anima in somma tutta la macchina; non v'ha alcuno, che ciò tutto non abbia sperimentato in se medesimo, che non conosca, quanto questa aria utile farebbe pei Letterati, i quali invece di approfittarsene passano anzi i loro giorni sepolti in un'aria, che per non essere di sovente mutata diventa grassa, vaporosa, senza elasticità, la quale anzichè rinfrescare riscalda, anzichè dare dello spirito aggrava, invece di fortificare nuoce, impedisce la traspirazione invece di eccitarla, e quindi aumenta i cattivi effetti delle cagioni perniciose ai Letterati. Se non si rinnova l'aria della propria stanza, si vive in mezzo alle impurità, alla corruzione; e quali sono quegli eruditi, che abbiano la cura di ogni giorno ventilarla?

§. XXXIV.

L'indolenza di questi Sapiienti in proposito dell'aria, che respirano, spesse volte è la stessa in materia della loro persona; io ne conobbi alcuni, i quali trascuravano la pulizia a segno di conciliarsi la nausea di tutti, e così esporfi al rischio di incontrare tutti quei malori, che nascono dal laz-
zo, e dalla immondizia; questa forma una felta cagione, che non si crede, e d'ordinario influisce sulla salute (h), e fra gli effetti più perniciosi della quale uno è quello d'impedire la traspirazione. I denti sporchi producono i loro inconvenienti; se non si nettano, restano incrostati di un tartaro puzzolente, capace di stomacare tutti quelli, che se gli approssimano, la saliva altresì si guasta; ulceransi le gengive, frequenti sono le flussioni, i dolori acuti, le infiammazioni, i tumori, le ulcere,
in

(h) Abbiamo sopra questa materia una eccellente dissertazione del gran Medico di Allemagna I. Z. Platnero, *dissertatio de morbis ex immunditiis*: Lipsi. 1731. opuscul. Tom. 1. p. 70.

infestano tutta la bocca, finalmente succede la perdita dei denti, privando così lo stomaco della masticazione, tanto importante per tutti, ma molto più pei Letteratti, come quelli, che per natura vanno soggetti ad indigestioni, ed i quali pur troppo devono risentirsene per quel mal-abito, che anno essi di leggere mentre pransano, e di occuparsi subito dopo il pranzo.

§. XXXV.

Questa settima causa più ch'altra mai infesta lo stomaco, nè alcuno, che se la procaccia, va esente dai danni. L'azione dei nervi è tanto necessaria per la digestione, che se ad un animale si leghino i nervi, che vanno allo stomaco, gli alimenti vi si putrefanno senza esserne digesti (i); quando l'anima si trova occupata, sospende tosto la distribuzione degli spiriti animali nel tempo appunto, che sono necessarij a questo organo, quindi pervertita ne resta la digestione; vi soggiorna il cibo lungo tempo, e male digerito, vi si sviluppa molt'aria che stimola lo stomaco, lo gonfia, e lo rende debole più che mai. Zilandro nella sua bella Lettera a Plempio in proposito delle malattie che sono l'appanaggio di chi esercita la Magistratura, molto bene si espresse a norma delle teorie di quei tempi: *che coloro, i quali di continuo distornano il calore dello stomaco per attendere alle occupazioni dell'anima, sono incapaci di digerire (k); e lo stesso Plempio nella sua opera ci fa scorgere i danni provenienti da questo mal abito (l), che tutt' i Medici, i quali scrissero della Dieta, l'osservarono.*

§. XXXVI.

(i) Halleri oper. minor. Tom. I. p. 359.

(k) Questa Lettera scritta nel 1662. si ritrova alla testa dell'opera di Plempio de togatorum valetudine tuenda.

(l) Pag. 110.

§. XXXVI.

Questo furioso trasporto per lo studio ridicolo egualmente, che biasimevole, il quale non lascia neppure loco al mangiare, ed al bere senza occupazioni, strascina seco un'altra imprudenza, che io la pongo come l'ottava cagione di queste malattie, qual'è quella di ritenere troppo lungo tempo le urine, e differire l'evacuazione. Questi escrementi troppo a lungo trattenuti si guastano, si affottigliano, irritano gl'intestini, o la vescica, alterano la loro sostanza mucosa, e vi fanno scoppiare delle acerbe malattie. I vasi minimi, dei quali piene zeppe ne sono tutte le cavità del corpo, assorbono le particelle putride che vi si sviluppano, passano nel sangue, lo guastano, e quello che è ancora più formidabile, i nervi diventati ottusi, non più obbediscono allo stimolo delle bisogna; spesso restano paralitici per la troppa loro tensione; la vescica allora, e gl'intestini non anno più forza di espellerne l'urina, nè gli escrementi (m), e l'arte si istudia in darno di provarli. Alle volte si resta assalito da un'altra malattia, la quale benchè sembri totalmente opposta, pure riconosce la stessa cagione, e che non differisce dalla prima se non dalla diversa parte della vescica, che resta pa-

D rali-

(m) Notissima era a Galeno la cagione di questa malattia, anzi rapporta di avere conosciute parecchie persone, che per avere lungotratto di tempo trattenuta l'urina, o fosse per esser elleno astratte nella meditazione, o fosse per trascuratezza, o finalmente per ritrovarsi nei tempj, nel senato, nell'arringo, a tavola, perdettero la potenza di espellerla. De Symptom. causis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. lib. 6. cap. 4. Charter. Tom. 7. p. 98. & 515.

ralitica, e questa è l'incontinenza di urina; ed io ebbi a consultare per molte persone, le quali per averle più del dovere trattenute, perdettero la facoltà di poterle più trattenere, ed uscivano loro involontarie; incomodo, che per sè, e per riguardo ancora agli altri è assai fastidioso. Ma puossi restare più gravemente punito di questa forzata ritenzione, e ad ognuno è noto il fine tragico dell'immortale Tichone Brahe, il quale trovandosi in carrozza coll'Imperadore Rodolfo II. che l'aveva colmato di sue beneficenze, ritenne lungo tratto l'urina, e colla sua propria vita pagò il fio di questa rispettosa sua sciocca vergogna.

§. XXXVII.

Nè ho difficoltà di riputare per nona cagione delle malattie dei Letterati la vita loro appartata dalla società degli altri, che sebbene sembri recar loro vantaggio, porta seco tuttavia i suoi essenziali inconvenienti. Gli uomini sono fatti pegli altri uomini; il loro scambievole commercio porta dei vantaggi, ai quali non senza proprio danno vi si può rinunziare; e con ragione fu osservato, che la solitudine produce un incomodo languore ⁿ). Nulla più contribuisce alla salute, che quella gioja animata dalla società, e che resta assopita dal ritiro, e questa causa morale della noja unita alle cagioni fisiche della malinconia, di cui ho parlato di sopra, perpetua nei Letterati una tristezza, che per loro è tanto funesta, quanto è vantaggiosa per gli uomini sociabili l'allegrezza; rende quella misantropi, fastidiosi, inquieti, disgustati di tutto, ch'è il massimo dei mali, mentre ci toglie la compiacenza di tutt' i beni della vita.

§. XXXVIII.

Io fin quì ho indicato le cause generiche delle malattie proprie dei Letterati; dirò brevemente di quel-

(n) Cicero *de off.* lib. 3. cap. 1.

quelle, che anno per loro particolare scopo le loro occupazioni, e di quelle che sono proprie di certi organi. Gli Anatomici vanno soggetti a febbri violenti, loro procacciate dall'ira infetta, che respirano, e sono sottoposti a tutte quelle malattie, che sono l'effetto di una bile corrotta. Il sangue dei cadaveri, del quale anno sempre intrise le mani, rende alle volte li tagli i più leggieri, l'escoriazioni le più picciole, mortali. Le sperienze chimiche sono egualmente pericolose; più di un Chimico ne fu la vittima, lo stesso Sig. Boerhaave restava soffocato da un vapore acido, se tosto non ricorreva ad un spirito alcalino, che per fortuna aveva fra le mani, col vapore del quale rallentò l'acredine del primo, e fece calmare lo spasimo, che gli aveva cagionato ne' polmoni. Alcuni Botanici pure sono restati morti nell'esame di alcune piante; ma siccome tali accidenti appartengono propriamente ai mali degli artigiani; passo a dire di quelli, che attaccano particolarmente gli organi di coloro, che sono occupati nello studio.

§. XXXIX.

Gli occhi, come dissi, sono fra questi li più logorati; dalla continua fatica si rendono ottusi, s'infiammano spesso le palpebre, e l'esterne parti dell'occhio, ed altre fiato restano danneggiati i fondi nervi, senza che vi sia altro vizio sensibile all'estreno: conobbi parecchie persone, che nel fiore dell'età avevano gli occhi così sensibili, che tollerare più non potevano la luce, costretti a vivere, ed a leggere in camere tanto tenebrose, che io non poteva distinguere nemmeno i caratteri i più rotondi; le candele più di tutto erano per essi loro insoffribili, e non potevano il lume istesso di un cerino sopportare, e ciò a cagione della fiamma mobile, e del fumo che spargono. Ve ne sono alcuni altri, i quali non giungono a leggere poche pagine, che loro dagli occhi stillano le lagri-

me, anno una vista fosca, ed in poco tempo più non distinguono chiaramente gli oggetti. Indebolita la vista dalla eccessiva mobilità dei nervi degli occhi, o sia per la troppo intensa lettura, o sia ella proveniente da causa diversa, produce dei fenomeni assai bizzarri; molto avrei che dire su di questo articolo, ma mi riservo in altra opera a diffondermi, e solo dirò qualche cosa sopra quelle scintille, che agli studiosi sembra di vedersi sfolgorare dinanzi agli occhi, e delle quali il Sig. Zimmerman, che per qualche tempo ne andiede soggetto, ne scrisse diffusamente, e con erudizione nella sua opera da me più volte citata. Queste si suscitano tutte le volte, che i nervi ottici senza essere affetti da sensazione alcuna esterna di fiamma, si ritrovano da lunghe impressioni talmente irritati, che moti simili, ed egualmente vivi essi provano, come dinanzi avessero realmente questo elemento.

§. XL.

Gli Oratori sono pur essi esposti alle malattie proprie della loro vocazione, e queste molto funeste: un leggere ad alta voce contribuisce molto a fortificare il polmone; io ho consigliato questo esercizio parecchie volte per difetto di digestione di stomaco: una forte declamazione, e sempre sostenuta, durante la quale il respiro è posto alla tortura; diventa pregiudizievole al polmone, il quale s'irrita, si riscalda, s'infiamma, quindi nascono le raucedini, le afonie, gli ardori di petto, la tosse, i sputi sanguigni, le suppurazioni, le lente febbri, un totale rilassamento di forze, per fino l'etisia; ed uomini cotanto utili si estinguono come una lampada, che non sfolgorò, che per illuminare gli altri. Cicerone corse lo stesso pericolo, e venne consigliato dai medici di rinunziare al foro per lo spazio di due anni; seguì i loro consigli, si fortificò intanto col riposo, il quale gli rese la buo-

na complessione, che coll' assiduo applicare e faticare aveva logorata.

I Predicatori, che altro impiego non hanno nella Chiesa, che la sola predicazione, ne sono i più esposti; lo stesso si dica dei Causidici, che occupati sono nell'estesa delle loro cause, per poi andare a disputarle; in due modi tanto gli uni quanto gli altri deteriorano la salute loro, primieramente col loro assiduo lavoro, come gli altri Letterati, in secondo luogo colla declamazione; per la quale restano tanto più pregiudicati, quanto più accostumati i polmoni ad una lenta circolazione, effetto della loro vita sedentaria, non si ritrovano a portata di sostenere di così grandi sforzi.

§. XLI.

I grandi Attori sono esposti agli stessi mali dei Predicatori; l'immortale Moliere morì di uno sputo di sangue dopo di avere recitato in una sua Commedia con gran foco; altri pure incontrarono la stessa disgrazia facendo l'azione la più faticosa di una Tragedia.

Li Musici vanno sottopposti a mali di petto, ed i loro cadaveri dopo morte aperti fanno vedere i polmoni infiammati, suppurati, ulcerati. Il Sign. Morgagni ha osservato un giovine, che aveva una bellissima voce, il quale per troppo affaticarsi nella sua professione diventò tifico; se gli estese la piaga del polmone per tutta l'aspra arteria fino alla laringe, ed in fine alla gola, il quale restò soffocato nel fare degli sforzi per inghiottire un tuorlo di ovo (o).

I Curati, ed i Pastori di anime sono più felici dei Predicatori, e degli Avvocati, poichè coloro ancora, che sono dati alle Scienze, per dovere del loro ministero non possono di continuo starsene nel

(o) *De sedibus & causis morborum*, Tom. 1. pag.

ro gabinetto. Li Medici pure procurando di re-
stituire la salute agli altri conservano intanto la
loro propria. Fortunati finalmente tutti quei Let-
terati, che obbligati sono a lasciare i loro libri
per attendere ad altre occupazioni; il loro corpo
in tal modo si esercita, e quantunque altro non
facciano, che passare da una fatica all'altra, pure
una tale diversità è per loro un sollievo.

§. XLII.

La declamazione può far nascere alle volte uno
di quelli accidenti, ch'è l'effetto di una violenta
pressione degli intestini nelle troppo lunghe inspi-
razioni, i quali accidenti benchè non siano fune-
sti, quanto i mali di petto, non lasciano tuttavia
di essere pericolosi; tali sono le Ernie, o discese,
alle quali tanto sovente soggetti sono gli Orato-
ri, dalle quali però potrebbero premunirsi col mez-
zo di un cinto, del quale ne abbisognano indis-
pensabilmente, quando queste sono fatte, e senza
del quale si esporrebbero ad un manifesto perico-
lo, allorchè parlano con trasporto, e con forza.

§. XLIII.

Di tal fatta sono le malattie principali, che le
persone attaccano dedite ad uno studio intenso, e
laborioso; ma non bisogna poi persuadersi, che senza
eccezione tutti ne restino la preda; dei tempera-
menti, delle età, del vario fortuito concorso del-
le circostanze la diversità produce degli effetti dif-
ferenti di molto, ai quali non farà fuori di pro-
posito di porre un poco di attenzione.

§. XLIV.

Pochi sono quegli uomini, i quali dalla natura
fortito abbiano organi cotanto perfetti, da godere
di una esatta armonia in tutt'i loro membri; al-
cuno ne abbiamo sempre degli altri più debole, e
questo appunto è quello, che il primo se ne ris-
sente delle forti impressioni di un studio laborio-
so.

O si abbia uno stomaco debole per natura, o per disordini della regola del vivere, se ne risentirà questo organo dei travagli dello studio, quantunque i nervi si conservino nella loro naturale tensione; ed all'opposto coloro che deboli anno i nervi, e vigoroso lo stomaco, soggettifaranno a gravissime malattie nervose, avanti che si sentano lo stomaco scomposto.

Se le muscolari fibre siano flaccide un pò troppo, si proverà una fiacchezza, una spossatezza, un abbattimento estremo di forze, innanzichè ci accorgiamo di veruna affezione di nervi, o di stomaco.

Quelli, che averanno il polmone male costruito, incontreranno degli attacchi di petto da me sopramentovati, e si struggeranno con una etisia, o con una lenta febbre, senza provare alcun altro disordine rispetto agli altri suoi visceri.

Se poi abbia alcuno i vasi della testa difettosi, proverà dolori di capo, emorragie di sangue dal naso, alle quali vanno spesso soggetti i giovani, che troppo s'applicano allo studio; perchè, come dissi, il sangue si porta in grande copia al cervello mentre lo si tiene occupato.

L'istessa forza del temperamento porta seco i suoi danni: certi giovani di ottima costituzione si danno in preda allo studio con un trasporto infaticabile; con tale fortissima azione della loro anima, accrescono quella di tutti gli organi, ed assaliti vengono da malattie infiammatorie, effetto di uno irritamento soverchio nei vigorosi temperamenti. Alcune volte ne restano la vittima al primo attacco; d'ordinario però si rimettono; e se vengono curati bene, viene eziandio il loro temperamento a ripigliare il suo primo vigore; e col darsi di nuovo alle stesse occupazioni, ricadono nei medesimi mali, e spesso si osservano di tali giovani sani, e robusti, i quali innabissati in continui

ostinati studj, vengono ogni anno da febbre ardente colpiti, ed in capo di qualche tempo logori dalla fatica, e dalle febbri, si ritrovano snervati, ed indisposti con radicate malattie prodotte dal languore, per debellare le quali loro non resta più speranza alcuna.

§. XLV.

Le cattive influenze degli studj variano molto, rapporto eziandio all'età nella quale li intraprendiamo; un'applicazione troppo forte è mortale per i fanciulli. Io stesso ne ho conosciuti di questi frenetici per uno studio alla loro età non adattato, e con mio dolore ho loro pronosticato l'esito funesto, che dovevano fare; cominciano questi a dare saggi di un talento portentoso, e finiscono col diventare stupidi. Questa età consagrada esser deve agli esercizi del corpo, i quali lo fortificano, non a degli studj, che, oltre di snervarlo, impediscono il di lui accrescimento. Non può la Natura felicemente eseguire due rapidi sviluppi nel tempo istesso. Sono stati osservati dei fanciulli crescere cotanto a dismisura, come nelle Memorie dell'Accademia delle Scienze è stato scritto, che uno in Linguadocca in età di sei anni aveva una statura di un uomo il più grande: ma poi che cosa a loro succede? lo spirito loro resta in una perpetua infanzia; le forze eziandio col corpo troppo avanti il tempo acquistate si rallentano colla stessa rapidità dei suoi progressi, e questi fanciulli portentosi non oltrepassano per lo più l'età di dodeci, o tredici anni. Quando poi sia lo spirito che rapido si maturi, ed i talenti di buona ora si sviluppino, e loro si dia un'occupazione di studio proporzionata, il corpo resta senza accrescimento, non concorrendo più i nervi alla nutrizione, si ci sente abbattuto, e si muore con malattie da fieri dolori accompagnate, come ne abbiamo un esempion nel Sig. Filippo Baratier, il quale in età di otto anni sapeva

peva perfettamente la lingua Ebraica, la Greca, la Latina, la Francese, senza parlare della Tedesca sua lingua nativa, il quale in età poi di anni diciassette veniva riputato il più sapiente di tutta l'Europa; sino dalla sua prima infanzia andava soggetto a flussioni, ed altre indisposizioni; negli anni diciotto poi venne assalito da una tosse fierissima, e nel corso dell' anno medesimo da molte altre malattie; perdette l'appetito, ed il sonno, e non si restituì in salute che dopo l'età di anni diecinove, ed alquanti mesi.

Ho veduto, dice il Sig. Boerhaave, *un giovinetto che ragionava di tutto, era un mostro di erudizione, ma il quale non giunse all'età di anni venticinque: un altro, dice, che conobbi così studioso, e letterato, che giorno e notte indefessamente si applicava, ed il quale in età di anni diecinove morì di pura consumazione senza altra malattia positiva.* (p). Voi altri poi conosciuto ne avete uno fra concittadini nostri, che aveva sortito dalla natura un raro e rapido talento, col quale datosi totalmente allo studio, ed alla meditazione, e come quegli, che di spirito attivo, e penetrante era fornito, faceva progressi, in una età, che dalla natura viene destinata piuttosto a fortificarsi; per parecchi anni si ridusse in uno stato di languore il più compassionevole, e tristo; una ristrettissima dieta, e l'abbandono totale dello studio gli rendette qualche ombra di salute; ma dimenticatosi della mala costituzione delle sue forze, riprese i suoi studi, e nel fiore dell'età sua morì vittima di una incessante e studiosa fatica (r).

Nell'Avviso al Popolo in ho accennato, quanto a gran torto li contadini anno l'uso di caricare di fatiche i loro figliuoli prima di una soda età; ma

(p) *Praelect. ad instit.* §. 1056. Tom. 7. p. 346.

(r) *Filippo Loys di Chezeaux:*

ma quanto poi sono più perniciosi per i figliuoli quegli studj laboriosi, ai quali si fanno applicare? Quei barbari genitori, e maestri, i quali sforzano la gioventù a tali continue applicazioni, fanno come quei giardinieri, i quali per avere le primizie dei fiori, e delle frutta sforzano alcune piante coll'artificio ad accelerare la riproduzione, i quali prodotti di gran lunga sono inferiori e per durata, e per sceltrezza a quelli, che sono a maturità lasciati venire, e nella loro convenevole stagione; un tale giardiniere viene encomiato, senza riflettere a tutte quelle piante che muojono sotto alle di lui mani, per essere sforzate dal violento artificio. Non v'ha forse massima più crudele, e più irragionevole di quella violenza con la quale si obbligano i fanciulli a molto studio, ed il pretender da questi dei gran progressi; questa è la vera strada di distruggere in loro il talento, e la salute, e tutti quelli, che anno intrapreso il corso dei loro studj con tanto impeto, e furore, anno fatto più sforzo, che riuscita (f).

Mol-

(f) Con mia compiacenza alla mente mi si risveglia l'ultima volontà di Anassagora, quel celebre filosofo, che il primo fu ad insegnare, che il mondo era opera di una Intelligenza. Perseguitato in Atene sotto pretesto di religione, gli convenne rifugiarsi in Lampsaco, dove era tenuto in quella stima che un tanto uomo meritava, essendogli stato eretto fino un altare. Poco innanzi della sua morte vennero a visitarlo i Magnati della Città, e lo interrogarono se avesse egli qualche ordinazione da fare: loro rispose, che solo bramava di essere esaudito in ciò, che tutti gli anni fosse concesso ai loro figliuoli il mese, in cui era morto, divertirsi a loro bell'agio. Ciò venne eseguito, ed il costume era ancora invalso al tempo di Diogene Laerzio. Fey.

Molto considerabilmente poi si aggravano i mali, che vengono ad assalire i fanciulli, quando si fanno applicare a degli studj, per li quali abbiano della ripugnanza; ed in tutte l'età, quando si venga sforzato a degli studj, ed occupazioni di testa, che sianò disgustevoli, i mali cagionati dal fastidio in aggiunta a quelli di una intensa meditazione fanno perire in breve tempo l'ammalato; facendogli cangiare i disgustosi oggetti, si potrebbe tentare di salvarlo. *Io ho veduto come risuscitare, dice il Sig. Boerhaave, tutti quelli, i quali dopo essere stati obbligati a degli studj, per i quali avevano della ripugnanza, sono passati a degli altri di loro maggiore soddisfazione (t).*

§. XLVI.

Se gli studj troppo per tempo intrapresi sono nocivi, non meno pericolosi sono quando troppo tardi vi ci applichiamo. La Natura poco a poco si accostuma, ed in certa età difficilmente si adatta a certa pratica, ed a certi usi; e quando un uomo è arrivato al fiore dell'età sua, senza averfi abituato alle letterarie occupazioni, è molto da temere, che le fibre del cervello facciano resistenza ai nuovi movimenti, che sono proprj di questo genere di vita, anzichè dal sentirsi affetto da irregolari vibrazioni, non venga assalito da un delirio. Nè sono poi cotanto rari gli esempj di persone, ai quali la ragione si sovvertì coll'attaccarsi fieramente allo studio in un tempo, che anzi dovevano rallentarlo. Io ebbi quì in paese poco tempo fa uno straniero, il quale in età di anni quaranta avendo abbandonato il commercio per darsi allo studio delle Scienze, si alterò molto bene il cervello colla lettura di Lochio, di Nevvton, di Clarckio ec. Col proibirgli ogni sorte di lettura, col distraerlo, colle amene conversazioni, coll'eser-

(t) *Prælect. ad Inst.* 1056. Tom. 7. p. 346.

esercizio, cogli opportuni rimedj l'ho intieramente ristabilito; ma non andò guari, che ripigliate avendo le sue Metafisiche speculazioni ricadde di bel nuovo: fui consultato ancora sopra un altro ammalato, il quale di cinquant'anni volendo diventare Fisico, e Geometra, diede in un eccesso di melanconia, non molto diversa da una furiosa mania.

§. XLVII.

Può essere altresì funesta una repentina folla di occupazioni, e la sola osservazione, che io rinvenni in tutta la grande opera del Sig. Pujati, è quella di un celebre Predicatore, il quale essendo stato inviato dal Generale del suo Ordine a predicare in una Città, dove il suo uditorio era formato da molte persone di sapere, fece tanti sforzi per risaltare, che restò colpito da una incurabile Epilessia.

§. XLVIII.

Pericolosa cosa ella è pure quella dell'applicarsi che fanno certi Letterati di età avanzata tutto ad un tratto a scienze diverse da quelle, che fino allora hanno coltivate. Le nuove idee, nelle quali s'immergono, eccitano necessariamente nuove vibrazioni nelle fibre del cervello, ponendolo in uno stato di violenza, che indebolisce il sistema dei nervi. Conobbi io stesso un eccellente Teologo, il quale precipitò la sua salute col lasciare quei studj, ai quali si era accostumato, per darsi allo studio della lingua Ebraica; ed un altro Parroco meritevole per essere stato promosso da una cattedra di Teologia in età di cinquant'anni cadde in un languore, per cui morì; effetto del nuovo penoso genere di studio, al quale si era dato per sostenere con decoro l'importante suo impegno.

§. XLIX.

Se per lo più nocevole riesce a coloro, che sono in una avanzata età, il mutare genere di studj, non poco apporta danno eziandio la continuazione di una faticosa occupazione: pochi sono quegli uomini dotati dalla natura di un temperamento così felice, come lo fu Gorgia di Leonzio, il quale arrivò ai cento ed otto anni senza mai interrompere il corso dei suoi studj, e senza incomodo alcuno; come lo fu Isocrate suo discepolo, il quale nel novantesimo quarto anno scriveva i suoi *Panateni*, e che visse fino agli anni novantaotto; come lo è uno dei più celebri Medici di Europa, il quale dopo un indefesso studio di tutta la sua vita, e che al presente sia in età di settanta anni, non ha guari, ch'egli mi scrisse, che d'ordinario faceva ogni giorno uno studio di quattordici ore, e che godeva della più perfetta salute. Tali esempj, ed altri simili non costituiscono una legge: e sarà sempre vero, che la continua meditazione nocimento apporta alla vecchiaja, e che ne affretta la morte. Immortale, non v'ha dubbio, è l'anima umana, ma finchè stasene col corpo immedesimata, segue le vicende della di lui costituzione, sembra ella nascere, crescere, ed invecchiare con esso lui (u). La mancanza delle forze del corpo ci avvertisce di sminuire le fatiche dello spirito; quando l'uno non può più portare lo stesso peso, non può nemmeno l'altro sostenere gli stessi studj; e le facoltà dell'anima diminuiscono a proporzione delle forze muscolari. Pochi sono quei vecchj, che siano persuasi di questa verità, nè la vogliono sentire; tutti in questo proposito fanno la figura dell' Arcivescovo di Granata (x), ma non perciò è questa meno reale; e quelli, che fanno

re-

(u) *Gigni pariter cum corpore, & una Crescere sentimus, pariterque senescere mentem.*

(x) Vedete il *Gil-Blas*, Tom. 3.

regolare i proprij studj a norma, che la loro età s'innoltra, e che con questo metodo prevengono le malattie, e rassodano la loro salute, questi sono quei tali ancora, che possono un giorno ottenere la fama, alla quale aspirano:

*Solve senescentem matare sanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus; & illa ducat.*

Horat.

Io ho osservato, diceva un Magistrato di Brusseles da me quì ancora citato, gli uomini i più vigorosi soccombere nella loro prima vecchiaja per volere continuare le medesime occupazioni dell'età loro virile; dovremmo imparare dal loro esempio: l'età nostra avanzata ci deve procurare la quiete, ed un ozio piacevole, il tempo è questo delle nostre ferie; bisogna insensibilmente andarci togliendo porzione delle nostre occupazioni, e finalmente abbandonarle, e dopo di avere la maggior parte delle occupazioni nostre sacrificate per il pubblico, egli è giusto, che il restante di nostra vita sia al nostro solo comodo assegnato: le leggi istesse ci suggeriscono questo metodo, ed osserviamo che queste nell'età di 65. anni liberavano dal suo incarico un Senatore, e gli concedevano di vivere a se stesso tranquillo (y).

§. L.

Nè i soli studj sono la cagione di tutti quei mali, dei quali io ne ho abbozzato la pittura, ogni tensione nel nostro cervello, che sia violenta, e che tutta richiami l'anima nostra, produrrà l'effetto istesso, come io già ne ho dato qualche esempio.

La divozione un poco troppo scrupolosa soventi volte distrugge totalmente la buona salute. Il Sig. Zimmerman ha raccolto sopra di questo particolare parecchie osservazioni interessanti, le quali al vivo dipingono la divota melanconia, i di cui sintomi sono

(y) Epistol. Plempio.

sono assai bizzarri, sorprendenti, e crudeli; e pochi sono que' Medici, che in questo genere non abbiano osservato delle funeste tragedie. La grandezza, la beltà dell'oggetto, in cui s'immergono, il trasporto, che seconda un'anima innamorata dell'Essere degli Esseri, eccita una così viva sensazione, la quale distende le fibre del cervello con tanta forza, che non è possibile di passarla impunemente troppo spazio di tempo; ben presto si ritrova l'anima ingolfata in un folle fanatismo, ed il corpo emacifato, e consunto. Quante bellissime giovani non ho io conosciute, le quali a misura che lasciati da parte i doveri del loro obbligo, per darsi unicamente alla contemplazione dell'Autore, il quale meglio onorare non si può, che coll'adempimento di quelli, quante, dissi, non ho vedute emaciarsi, e consumarsi? Voi, miei Signori, voi stessi piagnete ancora la perdita di uno dei vostri discepoli, il quale corredato dalla natura del più sublime talento, di un'anima costante, e pura, e del più nitido candore; prometteva alla Chiesa nella persona sua un Pastore del più alto merito fornito, il quale però fatto vittima di una setta di fanatici, a vista di occhio scorgevasi dimagrire il di lui corpo a norma, che la di lui anima vieppiù si andava invasando.

§. LI.

Le occupazioni del Principato, quelle di un Ministro, di una Magistratura, tutte le speculazioni astratte, tuttociò finalmente, che con violenza, e perennità esercita le facoltà dell'anima nostra, gli stessi mali procaccia degli studj i più serj, ed elevati. I Monarchi, i Senatori, i Ministri, gli Ambasciatori, i progettanti vanno soggetti alle infermità medesime dei Letterati, quando impiegano tanto tempo nella maturazione degli affari, come questi nello studio delle Scienze. Egli è ben vero, che godono per lo più questi Ministri del vantaggio di esserne spesso di-

distratti, ed esercitati, privilegio, che non godono i Letterati; ma da un altro canto tutte le loro occupazioni vanno unite a delle inquietudini, e cure, che loro procurano dei mali molto più crudeli di quelli, che dipendono dalla inazione, e le quali lacerano lo spirito, ed il corpo: così tutti coloro i quali resistono all'esercizio delle importantissime loro occupazioni, a tali occupazioni, che vanno mai sempre unite a forti straccj di cuore, sono per me fenomeni incomprendibili; Cesare, Maometto, Cromuello, il Paoli forse di loro più grande, anno senza fallo sortito dalla natura delle forze sovraumane, ed in onta di queste farebbono stati soccombenti, se non avessero osservato le buone regole della sobrietà, e dell'esercizio. Ma troppo mi sono diffuso sopra i mali; egli è ben ora, che passi ad indicarne eziandio i rimedj.

§. LII.

La prima difficoltà, che vincere bisogna per giungere a ristabilire la perduta sanità ai Letterati, è questa; convincersi che sono in errore: s'assomigliano essi agli innamorati, i quali danno nelle furie, quando loro si dice, che l'oggetto del loro amore ha dei difetti; d'altronde sono eglino cotanto per abito fatto intestati, e contumaci a lasciarsi persuadere, quanto può la buona opinione, che ognuno ha di se stesso, principalmente se sia invasato di qualche Scienza, farsi riputare incapace di errore. Avvertiteli, convinceteli con ragioni, pregateli, scongiurateli, per lo più egli è tutto bujo pesto; si deludono in mille guise da per se stessi; uno confida nel vigoroso temperamento; l'altro sulla forza dell'abito; quest'altro si lusinga di sfuggirla in bene, perchè male ancora non gli giunse; cert'altro autorizzerà certi esempj stranieri, che non provano punto per lui; tutt'in somma ostinati alle persuasive del Medico, si compiaciono delle proprie loro idee, e di queste restano per lo più la preda; e ben lungi dal prevedere i mali che
loro

loro sovraffano, che anzi non vogliono sentire il racconto di quelli, che anno attualmente, e reputano grandissimo male quel solo, che privi li rende delle solite loro occupazioni, nè fanno conto veruno degli altri, purchè possano liberarsi da quell' unico, che tanto li molesta. Quelli poi, che per contrario difetto giunti sono a tal grado di sensibilità, di temere di ogni cosa, e fino certi mali immaginarj, non si riesce con maggiore felicità degli altri, ed un panico timore li rende mai sempre indocili, anzi con una instabilità, peggiore ancora dell'ostinatezza, non permettono al Medico di poter eseguire alcuna cura metodica; e puossi generalmente parlando asserire, che i Letterati sono le persone le più difficili da essere curate; e questa è una ragione di più che può servire a maggiormente persuaderli ad abbracciare quei mezzi i quali necessarj sono per conservare, e ristabilire la loro salute.

§. LII.

Primo preservativo sarà di passare dallo studio al sollievo, senza del quale tutti gli altri mezzi diventano inutili. Ristretto è il numero di quegli ingegni tanto sublimi, ai quali non si ardirebbe suggerire un tale consiglio, anzi un delitto atroce farebbe il volerli distraere: Cartesio sprofondato nelle meditazioni le più astruse, per ispianare la strada, che gli uomini guida alla verità; Nevvton analizzando, e sviluppando le leggi della natura: Montesquieu intento a comporre un Codice adattato a tutte le nazioni, ed a tutti li secoli; devono questi grandi uomini essere rispettati nelle loro occupazioni, nati sono per queste ardue imprese, il bene pubblico lo esige; ma quanti sono gli uomini i studj dei quali interessino cotanto? La maggior parte perde il suo tempo e logora la propria salute; uno compilerà le più comuni nozioni, l'altro scriverà materie cento volte rifritte, un terzo occuperassi in quistioni le più ridicole, questo si stempra il cervello per comporre le cose le più sciocche, que-

gli a scrivere un'opera la più noiosa, senza che alcuno rifletta al male notabile, che va incontrando, ed al poco di vantaggio, che recherà al pubblico; anzi che la maggior parte non ha punto di mira il pubblico, e divorà i libri nella maniera istessa che un parassito mangia le vivande per satollare il suo appetito, che pur troppo fa loro sovente porre in non cale i doveri più essenziali; sgridateli, strappateli dal loro gabinetto, obbligateli al riposo, ed al sollievo, che solo può loro tenere lontani i mali, e ristabilire le forze; potranno in questa guisa ritornare al loro studio con maggiore trasporto, ed alcuni momenti consagrati ogni giorno alla ricreazione dello spirito, e del corpo, potranno loro far godere una perenne salute, ed il tempo allungare dei loro studj. Avviene, e non di rado, che in mezzo appunto alle distrazioni insorgono alla mente le idee le più fortunate (z; uno dei più felici ingegni di questo secolo ha composto le sue immortali opere nei passeggi della campagna (a); l'anima si sviluppa assai meglio in un'aria aperta, ed al incontro le pareti ristrette del gabinetto la tengono oppressa; i balsamici odori, dei quali n'è pregna l'aria campestre, la sollevano, quello delle lucerne la depri- me, ed il paragone di Plutarco n'è giustissimo, *un poco d'acqua, dic' egli, nutrisce, e corrobora le piante; se in molta copia ella sia, le affoga; così è dello spirito, le fatiche moderate lo rinforzano; e dalle eccedenti viene oppresso* (b). Se avvi mai caso importante in cui prevenire si debba un male, egli è questo certamente. Le malattie, che
an-

(z) *Vegeta, & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt, hoc meliores impetus edunt*, Valer. Max. lib. 3. cap. 6. pag. 150.

(a) *Animus eorum, qui in aperto aere ambulant, attollitur*. Plin. Jun.

(b) *De educatione pueror.* cap. 12.

anno la loro sede nel cervello , sono malagevoli da essere radicalmente sanate, ed a grande stentò recupera questo organo le forze sue primiere; più è un tale viscere di grande importanza per un Letterato, più ancora è d'uopo di risparmiarlo; ed a me sembra, che tutti coloro i quali perturbano le loro facoltà con indefesse meditazioni, e che nella mentecataggine sono caduti, facciano uno spettacolo abbastanza funesto per aprire gli occhi di tutt'i Letterati, e persuaderli nel tempo istesso ad istudiare con più moderazione. Non siano dunque ostinati cotanto in voler difendere il proprio errore, ed a troppo fidarsi della loro salute; gli esempi che addurre possono di altri tali, servono di laccio insidioso per esso loro; che non valutino tanto il loro buon temperamento, che poco curino gli effetti di un abito fatto, il quale rende bensì insensibile l'azione delle cause nocevoli, ma non ne distrugge perciò l'azione medesima; che la buona sorte di essere stati fino a quest' ora esenti da ogni male non li renda ciechi per non ravvisarsi d'intorno gl'imminenti mali, e sappiano per fine, che mai impunemente si ci dà in preda di uno studio incessante, e che per coltivare le Scienze senza precipitarsi la salute, è d'uopo di sovente interrompere lo studio colla distrazione.

§. LIII.

L'aver noi acennata la inazione come seconda cagione di quelle malattie, che l'oggetto sono di questa dissertazione, è lo stesso che dire, che uno de' più validi mezzi per conservare, e restituire la salute dei Letterati è l'esercizio; nell' articolo precedente abbiamo i vantaggi dimostrati di un aere aperto, i quali si accrescono a dismisura, quando sono accompagnati da un moto sensibile; l'unione di questi due salutevoli rimedj facilita la circolazione, favorisce la traspirazione, rianima la forza dei nervi, fortifica tutti li membri. Ogni-

uno che per alquanti giorni si sia nel proprio gabinetto intrattenuto, si sente pesante la testa, caldi gli occhi, aride le labbra, certo incomodo di petto, certa tensione alla regione dello stomaco, più disposto a prendersi fastidio di tutto, che a provarne piacere, un sonno torbido egli prova, ed un peso, e strangolamento in tutto il corpo; se tali sintomi prendano piede colla di lui continuazione nella vita sedentaria, diventano la miniera di tutti li mali, che ho di sopra descritti; due, o tre ore di passeggio in campagna dissipano tutt'i mali effetti, e conciliano la robustezza. Tutti questi Letterati non sono ancora del tutto persuasi dell'influenza, che ha il corpo sopra dello spirito, quantunque uomini celebri l'abbiano appieno conosciuta (c); ed abbiano osservato ancora, che l'anima egualmente che il corpo era capace soggetto della Medicina. *L'anima*, diceva Cartesio, *talmente dipende dal temperamento, e dalla disposizione degli organi del corpo, che se modo alcuno vi fosse per accrescere il nostro acume, bisognerebbe certamente rintracciarlo nella medica Scienza* (d). Quanto da Cartesio è stato indicato, venne poscia dal Sig. Offmanno verificato, e questo gran pratico asserisce di avere conosciuto delle persone stupide, alle quali restituì il lucido della mente col far-

(c) *Avvi nelle opere di Mosè Maimonide uno dei più antichi Medici Arabi un passo notevole. La sanità, dic' egli, molto contribuisce alla cognizione, ed al culto della Divinità, avvegnachè l'uomo malato non può degnamente contemplare le opere della natura, è dunque assolutamente necessario, per quanto sta in lui, di sfuggire tutto ciò, che può recare nocumento al di lui corpo; ed all'opposto rintracciare quello, che può la di lui salute e conservare, ed aumentare.*

(d) *De methodo No. 6.*

farle esercitare col moto (e). Doverebbero i Letterati tutti assegnarsi una o due ore di esercizio al giorno, e questo dal Sig. Boerhaave viene prescritto innanzi al pranzo. Il semplice passeggio non è senza vantaggio, ma bastevole non è egli punto: abbastanza non potrei a tutti suggerire il benefico esercizio fatto a cavallo, questo rischiara la testa, disimpegna i lentori nel petto, e dissipa soprattutto qualunque imbarazzo nei visceri del ventre basso, malattia, come ho detto, tanto propria dei Letterati. Bramerei che questo nostro secolo, e la nostra posterità, riconoscesse dagli uomini di Lettere lo ristabilimento di quegli esercizi, i quali gli antichi per dovere intraprendevano, e che con loro grande vantaggio furono messi in pratica dai nostri antenati, ed i quali esercizi da tre, o quattro generazioni in poi sono stati talmente mandati in obbligo, che fra pochi anni appena i nomi loro si ritroveranno registrati nei Dizionarj. La storia, che questi tali debbono avere molto bene studiata, ci somministra infiniti esempi dei buoni effetti dell' esercizio: Erodico celebre Medico, e Maestro d'Ippocrate, il quale inserì primo di tutti tra i fonti della Medicina la ginnastica, o sia l'arte degli esercizi, con questo mezzo ricuperò la sua salute, e, malgrado la delicatezza del di lui temperamento, arrivò all'età di cento anni; e se qualche volta ne ha fatto un uso troppo avanzato coi suoi ammalati, fu ciò un effetto di quell' entusiasmo, che provasi naturalmente per le nuove scoperte, delle quali non sì tosto ravvisare si possono i vantaggi tutti, e tutti li danni (f). Stra-

E

3

tone

(e) *De motu optim. corp. medicin. §. 9.*

(f) *Prodico era fratello del celebre Retore Gorgia di Leonzio, il quale visse cento e sette anni, ed il quale si lasciava senza fallo condurre dai consigli di suo fratello.*

tone si ammalò con attacco di milza , una delle malattie proprie dei Letterati , egli non ne guarì che con l'esercizio (g). Hismoneo nella maniera istessa rifanò di una debolezza di nervi. Infermiccio stette Galeno fino all'età di trenta e più anni , egli stesso ci lasciò scritto , che non potè la perduta salute riavere se prima non si è determinato di fare ogni giorno per qualche ora del moto. Socrate, ed Agefilao (h) , i quali a cavalcioni di un bastone correivano sù e giù con i loro figliuoli, Scevola il gran Pontefice , Scipione , e Lelio , che nel giuoco della palla si addestravano, ed altri fanciulleschi trastulli facevano sulla sponda del mare a solo fine di rallentare la intesa loro applicazione, e conservarsi la propria salute la ilarità , e le forze , mi pajono esempj degni da essere proposti ai nostri Letterati , senza timore di offendere in alcun modo la loro delicatezza, e con qualche lusinga, che non sdegnino questi d'imitarli . *Ella è cosa assai sorprendente , dice Plinio il Giovine, l'osservare quanto il moto, e l'esercizio del corpo anima lo spirito.*

La navigazione è un esercizio , che non è da proporre ad uomini di studio, la più parte di essi non sono nemmeno in istato di procacciarselo, ma è questo un rimedio eccellente per isgorgare li visceri imbarazzati, dissipare una rigogliosa bile, ristabilire la traspirazione, propiziare l'evacuazioni tutte, sicchè tutti coloro, ai quali torna in acconcio il poterne fare un buon uso, non dovrebbero trascurarlo. Conoscevano bene gli antichi l'im-

(g) Vi furòno molti Principi, ed uomini illustri di questo nome, questo quì è Stratone di Lampsaco soprannomato il Fisico.

h) *Arundine equitavit ipse Socrates.* Valer. Maxim. l. 8. cap. 8.

importanza dell'esercizio (i) ; ed Ottaviano Augusto si serviva di questo genere di vettura navale più volentieri, che delle altre; come era egli uomo di Lettere, così alle infermitadi loro proprie andò soggetto (k). Studiò egli per tempo, dice il suo Storico, e con avidità si esercitò nella eloquenza, e nelle belle Arti; fu sottoposto a malattie assai grandi; fu tormentato dai Reumi, dalle Fluxioni, dal Caldo, da infiammazioni di visceri (l); malgrado però, che egli provare dovesse le malattie, che sono l'effetto delle Scienze, più saggio però degli altri Sapiienti pensava ancora alla propria salute; ed in tale guisa visse fino ad un età avanzata.

Lo esercizio della carrozza sospesa sopra li cinti, e che scorta sopra una strada piana, non è di gran lunga diverso da quello, che prescritto viene a certi malati col mezzo di certe macchine inventate per farli scuotere. Questi sono ripieghi molto deboli, e da praticare solamente quando non si può fare di meglio; i Letterati però non si troveranno mai a mal partito giunti, se per tempo ai mezzi provvederanno di conservarsi in salute.

Gli esercizi, i quali io stimo i più valevoli, e che i più proprj sono per le persone di Lettere sono quelli, i quali esercitano tutto il corpo, come la Palla, il Pallone, il Trucco, il Maglio, il Volante, la Caccia, e le Piastrille, le Palle da terra; ma sono tutti questi esercizi andati in decadenza tale in certi paesi, che i galantuomini si

E

4

ar-

(i) M. Gilghrisit celebre Medico Scozzese sperimentò i buoni effetti della navigazione in malattie assai gravi, quindi ne fece un libro d'osservazioni intitolato: On sea voyage.

(k) Si quo mari pervenire posset potius navigabat: Sveton.

(l) In vit. Aug. cap. 82.

arrossirebbero di applicarvisi; nè sono persuasi, che l'abbandono di questi utili piaceri è la cagione principale delle molteplici malattie di languore. Sarebbe desiderabile almeno, che introdotti fossero nelli Collegj, che a dì nostri sono tanto moltiplicati per l'educazione della gioventù, e che la ginnastica, come lo era per il passato, fosse cura dei Direttori per tenerla introdotta, ed un divertimento per la gioventù; io comprendo con questa parola generica di gioventù ancora le donne, le quali così notabilmente alterano la loro salute, e la felicità della Società tutta.

§. LIV.

Ma infieriranno alcuni Letterati per difendere la loro inerzia, e produrranno gli esempj di alcuni pochi, i quali anno conservato la salute loro fino ad una matura vecchiaja, senza essersi punto esercitati; sull'esempio confidati delle donne, come ho detto, sebbene a gran torto, e fu quello di molti artigiani sedentarij; ma si deludono da per sè allegando casi molto dissimili dal loro.

Se alcune femmine vi sono (avvegnachè comprendere non si può il maggior numero di esse) le quali vivano in buona salute senza fare mai uso dell'esercizio, anno elleno altresì soccorsi tali, i quali facilitano loro la circolazione, e dei quali i Letterati ne sono privi. La Natura le ha rese più sensibili alle idee piacevoli, che loro si presentano alla fantasia; le ha fatte più gioviali, e più allegre; ciarlano molto, e questo appunto è un esercizio assai proporzionato alle loro bisogna, esse mangiano per lo più assai meno degli uomini; non si stemprano punto con tante meditazioni, che ammazzano i Letterati; il loro sonno non si rende punto incomodo con forti idee, le quali dopo d'avere bene stancata la mente durante il giorno, seguono a tormentarla eziandio la notte; mille circostanze le più tenui, che ad un uomo in-

gol-

golfato negli affari del mondo non recano la menoma sensazione, sono per esse oggetti della maggiore rilevanza, capaci di mettere in moto le passioni, e fare in questo modo con più forza circolare il sangue senza affaticare gli organi. Che però se vi abbiano degli uomini ancora, che menino una vita sana fino ad una avanzata età ad onta della loro inerte vita, questi sempre, se vorremo esaminarli, li vedremo dalla natura provvisti di quei vantaggi medesimi, dei quali la natura ha dotate le donne.

Per quanto riguarda poi alla vita degli artigiani sedentarij, s'ingannano a partito i Letterati se in proprio conforto li volessero richiamare; non anno eglino che una sola cosa, che sia ad ambedue comune, quale è quella di non moverli dal sito loro quanto d'uopo farebbe; ed in ciò ancora vi passa una grande disparità fra loro, poichè l'uomo di Lettere tutta la vita sua se la passa sedentario, ed all'incontro l'artigiano compensa i danni della sua inerzia coll'esercizio, che fa li giorni di Domenica, e di tante altre feste, che in una parte di Europa sono un pò più d'una settimana parte dei giorni dell'anno, e nel restante più della festa. E considerando questi due generi di persone sotto qualunque altro punto di vista, vi troveremo una grandissima differenza; e di fatto se l'artigiano ancora non si muova dal sito in cui lavora, pure tiene in moto alcune parti del suo corpo; e questo moto in certe Arti è laborioso, e notabile, quantunque stiasi egli a sedere; col continuo picciolo movimento, che fanno certi altri, in capo alla giornata la somma di tutta la loro azione, benchè non bastevole per molti temperamenti a mantenerli sani, è tuttavia di gran lunga maggiore di quella dei Letterati. E poi se questo artigiano non rinvigorisce l'azione dei suoi nervi con uno esercizio convenevole, almeno non li consuma

fuma collo studio; il suo lavoro gli concilia il sonno, che quello del Letterato glielo fa perdere; l'applicazione dopo il cibo non altera punto la sua digestione; il suo genere di vita è molto più semplice, si solleva colla sua vivacità, con il canto; nessuno di questi vantaggi è proprio dell'uomo di Lettere (m).

§. LV.

Quantunque necessario cotanto noi riputiamo l'esercizio, ed il moto, non è perciò che vogliamo, che se ne abusi alcuno in modo, che col troppo farne di violento abbia poi a provarne pregiudizio, e danno: e prima di tutto non si diano essi così ad un tratto a un moto, che sia eccedente, il quale, invece di recare a loro del bene, non servirebbe se non a molto più snervarli, ad impoverirli di forza. Siccome sono eglino soggetti a dare negli estremi, così spesso non anno difficoltà di passare dalla vita la più inerte, e sedentaria, ad una attiva al sommo, ed esercitata; ed anno fitto in capo, che un moto eccessivo di pochi giorni possa supplire alla inazione nella quale si stanno gran parte dell'anno: questo è un ingannarsi a partito; non solo in tale guisa facendo fiacchi si ren-

(m) La vita sedentaria di alcuni artigiani porta seco i suoi inconvenienti; la vita del solo uomo, che si affatica, è la più conforme alla salute; io però voglio provare, che la vita inerte di alcuni Letterati è la più esposta, e la più soggetta a mali gravissimi, di qualsivoglia altro genere di persone. Le malattie degli artigiani dipendono da quattro principj; dalla mancanza dell'esercizio, e dell'aere aperto; dalle abitazioni malsane, nelle quali soggiornano; le materie, che essi adoprano e che lavorano; l'affaticare di certe parti del corpo loro impiegate nei più penosi esercizi dell'arte loro.

rendono, e spoffati; ma eziandio corrono rischio di farfi scoppiare qualche vena coll' aumentare un moto, al quale non sono accostumati, come quelli che anno vasi dilicati e deboli, e quindi provare le più pericolose emorragie dal naso, degli sputi, e dei vomiti di sangue, come spesso fiate io stesso l'ho osservato. Seneca perciò con grande ragione escluse dagli esercizi proprij pei Letterati tutti quelli, che troppo dissipano gli spiriti (n); ed Ombono Pisoni Medico Italiano, il quale scrisse contro la circolazione del sangue, era persuaso, che un uomo che troppo affaticava il suo corpo con esercizi, non fosse poi capace di porre la necessaria attenzione alle occupazioni della mente (o).

In secondo luogo si deve usare una cautela, quale è quella di non sì tosto darfi allo studio dopo un esercizio notabile, è ciò per due cagioni diverse; la prima si è, che un corpo affaticato ha bisogno di riposo, e che l'azione dell'anima non è punto riposo, come pure la fatica dello spirito non è un riposo per il corpo; la seconda è quella, che ritrovandosi accelerata la circolazione del sangue dal moto fatto, ed essendo lo stesso cervello agitato da questo non ordinario moto, non si ritrova in istato di andare meditando sopra una ordinata catena d'idee, la chiarezza delle quali dipende moltissimo dalla tranquillità, e dall'ordine delle sue oscillazioni (p). Nè vi ha certamente
let-

(n) *Nam exercitationes, quarum labor spiritus exhaust, hominem inhabilem intentioni, ac studiis acrioribus reddit. Epist. 15.*

(o) *De regimine magnor. auxilior. p. 378.*

(p) *Vedi Platenere de negotiosa actione propter valetudinem circumcidenda, questa eccellente dissertazione, ripiena di utilissime cose, e scritta con eleganza, è uno dei pezzi più interessanti per tutti li Medici.*

letterato alcuno, il quale stato essendo obbligato dopo un moto trascendente a doverfi applicare, che vacillare il capo, e da vertigni invasare non si abbia sentito, di modo che le idee, che gli si presentavano alla mente, non fossero in copia bensì, ma oscure e caliginose.

Importantissima cosa ella è pure in terzo luogo, l'astenersi da un moto troppo faticoso subito dopo il pranzo; la digestione non è nè una fermentazione, nè una dissoluzione, nè una triturazione, ma una operazione bensì, che di tutte tre queste operazioni partecipa, e che del riposo ricerca; ha essa bisogno dell'azione dei nervi, come abbiamo già detto, e patisce quando un violento esercizio la richiami altronde; non devono gli alimenti saltellare nello stomaco di continuo, avvegnachè questo saltellare ad ogni istante turba la cominciata azione della digestione: ed ecco perchè fra tutti gli esercizi che più perniciosi esser possono dopo il pranzo, quello della cavalcatura è uno dei peggiori.

Per fine quando lungo tempo si sia stato inerte, e sedentario, è da persuadersi, che li primi esercizi riescono penosi, e sembrano recare più danno, che bene; Ma non bisogna perciò sgomentarsi; cominciare si può dagli esercizi i più moderati, con ciò si supererà a poco a poco quel disgustoso torpore, di cui uno non accostumato al moto se ne risente, e collo accrescere gradatamente l'azione, e la forza muscolare, si arriverà finalmente a segno di poterli esercitare con minore fatica, e con notabile vantaggio.

§. LVI.

Così se gli uomini di Lettere osserveranno una congrua moderazione nei loro studj, e si daranno ad un moto un poco più attivo, isfuggiranno quei tanti malori, ai quali vanno soggetti; ma siccome non è da concepire troppa lusinga, ch' eglino offer-

fervino i configli, che loro si danno, così reputo cosa ben fatta d'indicare ad essi un metodo, il quale almeno in qualche parte tolga il fomite delle malattie, e che nel tempo istesso concorra a smi-
nuirne il numero (q).

Si ritrova scritta in Ippocrate una generale prescrizione per i Letterati, come pure per altra gente, intorno alla quantità degli alimenti, che debbono prendere: *gli alimenti*, dic' egli, *siano proporzionati alla fatica* (r); avvegnachè, soggiunge egli in un altro luogo, *se le forze del corpo sono maggiori degli alimenti*, vale a dire se si digeriscono bene, *nudrisono questi, e danno del vigore al corpo*; *ma se la forza degli alimenti oltrepassa quella del corpo*, ch'è quanto a dire, se lo stomaco non sia valevole a digerirli: *producono questi un numero assai grande di malattie* (s). Plutarco si diffonde molto sopra questa reciproca proporzione, che passa fra l'esercizio e la quantità degli alimenti per la conservazione della salute, e se ne conoscerà l'importanza, se ricordare si voglia una verità, che ho di sopra mentovata, che la diversa azione cioè degli organi nostri attrae dagli alimenti succhi analoghi alli nostri umori, e li tramuta nella nostra propria sostanza. Se questi organi adunque, dei quali il primario è lo stomaco, troppo deboli sieno per potere una non a loro proporzionata quantità di alimenti, ed una troppo dura qualità digerire; invece questi di convertirsi in nostra propria sostanza, e di essere, come dicesi, assimilati, si putrefanno, come ho notato al §. 20. seguendo la propria loro disposizione-

(q) Vero è, che un letterato indefesso ne' studj, se usi un vitto regolato, innocente, e parco, prova più soffribili gli incomodi di sua professione.

Felici dissert. p. 203.

(r) ο ο τροπος εστι και η τροφη.

(s) De locis in homine, Foef. p. 421. ed altrove

fizione a tale; o tale altra spezie di corruttela, e restano come corpi stranieri, irritanti, senza recare nutrizione alcuna: ognuno dunque deve misurare le proprie forze, per distruggere le quali veggiamo quante cagioni che vi concorrono nelle persone di Lettere, le quali non possono di fatto lusingarsi di conservarle per molto tempo; e poi quando anche digeriscano bene, riflettere devono, che assai poco traspirano, e che appunto perciò è loro necessaria la sobrietà, per prevenire tutti quegli accidenti, delli quali ho fatto parola nel §. 23. Che si confrontino col robusto villano, e che giudichino poi se la dieta di entrambi può essere la stessa. Uno sempre esposto all'aria aperta, sempre allegro, che giammai affatica con lunghe meditazioni, che un sonno regolato, e tranquillo lo ricrea, che regolatissime sono le sue escrezioni, che vive sempre in una perfetta sanità; gli alimenti i più duri non lo caricano punto, avvegnachè è provveduto del bisognevole per bene digerirli; con i forti suoi denti comincia ei a farne la prima digestione, e questa esattissima, cosa non praticata dal maggiore numero dei Letterati, i quali senza tanto masticare trangugiano i cibi; la saliva, gli umori gastrici dello stomaco, quelli del pancreas, la bile, gli umori intestinali hanno il più alto grado di perfezione, perchè appunto separati da organi sani, con forza, ed energia agiscono le fibre muscolari dello stomaco, e degli intestini, non resta languida funzione alcuna, gli escrementi si evacuano agevolmente, il chilo resta assorbito senza obice nei vasi sanguiferi, che ben tosto lo convertono in un sangue puro, i di cui recrementi colle urine si evacuano, e colla traspirazione, ed il corpo resta in un perfetto equilibrio. Se ad un forte lavoratore se gli darà un brodo allungato, delle animelle, delle gelatine, del pollo, del pane di fior di farina, in poco tempo digerirà queste cose, sentirassi famelico e sfinite, caderà in debolezza, se tosto non gli si

arrechi del lardo, della carne affumicata, del formaggio, del pane bigio. Che si provi un uomo di debbole complessione a nudricarsi di simili alimenti, che sentirassi lo stomaco trafitto da dolori, e da angoscia più fiera del dolore medesimo, proverà una fortissima indigestione, gli alimenti corrotti si tramuteranno in una spezie di veleno, capace di suscitare i più funesti accidenti. Il Boerhaave li ha già avvertiti di questo pericolo: *Vi sono, dic'egli, dei Letterati ghiotti in guisa, che si azzardano di mangiare di quei cibi istessi, dei quali solamente ne fa uso la gente di campagna, e che per loro sono indigestibili: che si eleggano, o di rinunziare allo studio, o di cangiare regola di vitto, senza l'appigliarsi all'uno dei due partiti, incontrare dovranno delle fatali ostruzioni di visceri, come frutto della loro indiscretezza* t.

§. LVII.

La scelta degli alimenti, e la loro quantità interessar denno l'attenzione di tutte le persone Letterate; poichè se peccano nell'uno, o nell'altro modo, nascono per lo più effetti molto sinistri; e se forzato alcun fosse a scegliere o qualità di alimento, o quantità, non ho esitanza veruna a francamente asserire, che piuttosto cibi in poca quantità, e grossolani, che delicati, ed in grande copia scegliere dobbiamo.

Io non m'impegno per altro di quì estendere una serie minuta di tutti quegli alimenti, che vantaggiosi, o nocevoli essere possono: mi contenterò soltanto di mettere sotto gli occhi le classi generali di quelli, dei quali non se ne deve fare uso, e di quelli che potranno essere permessi.

Quelli, che non convengono, sono, 1. tutti gli alimenti grassi; aumentano questi la bebolezza delle fibre dello stomaco, rendono ottusa l'azione della
sa-

saliva, debole per se stessa, come pure l'azione della bile, e dei succhi intestinali, i quali succhi alterati, col rendere assai lenta la digestione, cagionano delle crudità di stomaco, e col corrompersi diventano acidi, ed attaccano queste parti con sintomi violenti, e con perpetuo irritamento.

2. Tutti li cibi viscidì, farinosi, fibrosi, sono presso a poco della natura istessa dei cibi grassi. Queste due classi comprendono le paste grasse, le frittture, le fritelle, le creme, i piedi degli animali ec.

3. Tutti quelli, che molta aria rinferano, e che giugnendo a svilupparsi non viene cacciata fuori, perchè rinchiusa in visceri deboli, vi cagiona dei gonfiamenti notabili, che mai sempre accompagnati vanno con una torpedine di tutto il corpo, e sopra tutto con tali imbarazzi di testa, che tutte sovvertono le funzioni. Quindi è che gli antichi sconsigliavano l'uso dei grani leguminosi, e che Pitagora, quel grande partigiano del vitto vegetabile, proibiva soprattutto ai suoi discepoli di mangiare delle fave (u).

4. Le

(u) L'aria, che dagli alimenti si sviluppa, è uno degli agenti più validi della digestione; non si potrebbe vivere lungo tratto di tempo con degli alimenti, dai quali ne fosse stata estratta l'aria, ma quest'aria così utile, e necessaria, quando gli organi si ritrovano nel loro vigore, e quando la si sviluppi a poco a poco, ed a misura che deve servire all'affare della digestione dello stomaco, e degl'intestini, questa istessa è nocevole ogni qualvolta si fa una lenta digestione, poichè come si è detto, gli alimenti restano più corrotti, che digesti, ed in conseguenza l'aria ancora, che vi si sviluppa, dev'essere in maggior copia, e volume; lo scioglimento degli alimenti si fa assai male, lungo tempo soggiornano nello stomaco, quin-

4. Le carni di loro natura dure, ed indurite al fumo, o col sale, sopra le quali con troppo lentore agiscono le deboli forze digerenti e che perciò restano lungo tempo nello stomaco, irritano col loro peso, e con la loro acredine, col fermarsi vi si corrompono, e da questa corruttela si esacerbano sempre più gli irritamenti.

5. Tutti quelli eziandio, che sono troppo acidi, o che con qualche senso di agrezza stimolano con forza i nervi delicati, e mobili delle persone di studio, le quali, come detto abbiamo di sopra, vanno soggette di molto all'acredine.

§. LVIII.

Gli alimenti i più convenevoli sono : 1. La carne tenera di tutti gli animali giovini, che sono in uso, trattone quella di porco, di oca, e di anitra. 2. Tutti li pesci con squamma, che hanno la carne soda, e tenera, o siano di mare, o di fiume, o di lago. 3. I grani cereali, quali sono tutte le spezie del frumento, la segala, l'orzo, il riso, l'avena; nè tutti li legumi sono d'indole malsana, e benchè siano più degli altri flatulenti, non ho tuttavia mai veduto, che un uso moderato di questi abbia recato nocumento a nessuno, quando non abbia totalmente la forza perduta dello stomaco. Fra questi grani, quelli che si fanno pilare, servono per uso di minestre, o con acqua, o con

F

bro-

quindi lo stesso viscere si ritrova gravido di tutta quell'aria, che ripartita andava per tutta l'intera canna intestinale; l'aria di fatto più resistente delle pareti di questo organo non può venire eliminata dall'elaterio delle proprie fibre, ma stagnante in esso si rarefa sempre più per lo calore, gonfia a dismisura, e suscita degli acuti dolori; perverte la digestione, e pigiando i visceri tutti del ventre basso, ne disordina le funzioni, anzi alcune fiato delle infiammazioni cagiona.

Brodo di carne, secondo le circostanze, e sono un alimento assai nutritivo, facile alla digestione, e di cui se ne fa caso in moltissime circostanze con ottimo esito. Il frumento, e la segala danno del pane, della qualità del quale mi riservo più sotto a farne parola. 4. Le erbe, le quali non sono nè troppo rilassanti, nè troppo acide, le migliori fra quelle sono le varie spezie di cicorea. 5. La maggior parte delle radici usuali, che con la loro sostanza farinosa nudriscono egualmente dei grani, e che quasi tutte sono fornite di un zucchero assai dolce, ch'è un miscuglio di oglio, e di sale i di cui effetti sono assai salubri (x). 6. Il pane, ch'è la base universale del nutrimento di tutte le incivilite nazioni, e che in difetto di questo vi suppliscono molte nazioni con impasti equivalenti. 7. Le ova. 8. Il latte. 9. Le frutta. L'uso però di simili alimenti vieppiù salutare divenire può, se vi aggigneremo le seguenti osservazioni.

§. LIX.

Riguardo alle carni tenere, mangiare si devono od arrostate, ovvero alestate in poca acqua, poichè se si cuocano a brodo lungo, s'allunga ancora tutta la sostanza nutrizia, che si separa da esse, e per le fibre delle istesse carni restano esauste di buoni succhi, ed in conseguenza incapaci di dare vigore al corpo. Il bue tenero, il buon vitello, il montone pascolato in luoghi secchi, le galline, i polli; i capponi, quando non siano troppo grassi, i polli d'India, i piccioni; le pernici, le lodole, sono
vi-

(x) Le radici tutte, delle quali se ne fa uso nelle cucine, sono fornite di uno squisito zucchero non guari allo zucchero della canna inferiore, e che da esse lo si può estrarre non a grande stento; da ott' oncie di succo del sisaro, o della carota si cava un' oncia, e mezza di zucchero, Margtaff Mem. dell' Accad. de Berlin.

vivande le più convenevoli alle persone delicate , e quelle appunto alle quali dovrebbero starsene attaccati.

I pesci senza squamma, quelli di stagno, i troppo pingui, flosci di carne, che puzzano di fango, sono cibi malsani, e da non farne uso, il pesce più sano è l'aleffo.

Le ova fresche, e poco cotte sono un alimento semplice, che punto non irrita, che nutrice, che con facilità si digerisce, ma se fresche non sono, sono perniciose, e se sono cotte dure sono difficili da essere digerite: formano queste un cibo assai buono per coloro, che soggetti vanno alle aggrezze: quelli che non possono digerire l'intero dell'ovo, possono fare uso del bianco, il quale di gran lunga si digerisce più presto, e molto più è atto a rinvigorire le persone deboli (y).

Il Latte è un alimento più dolce, e più facile a digerirsi, conviene ei molto alle persone di Lettere, quando però non siano incomodate da aggrezze di stomaco, o che unito non sia con cibi capaci di guastarlo, o che, per esser difficili alla digestione, troppo lo tratterrebbero nello stomaco, ove si putrefarebbe. Per prenderlo con vantaggio, bisogna farlo in un tempo, che la digestione degli al-

F 2

tri

(y) La speranza ci ha insegnato, che il bianco dell'ovo è la prima sostanza alimentare del pulcino, il quale un pò cresciuto si pasce poi del rosso. Anzi se fede prestare si deve alle relazioni di alcuni viaggiatori, il rosso dell'ovo del Tavon, specie di pollo marino dell'Isole Filippine, non viene giammai divorato dal piccolo uccello, il quale allo scoprirsi appunto del tuorlo si ritrova di già bello, e formato nella sua scorza; ora chi potrà conciliare con tali osservazioni l'opinione di quegli, che asseriscono, essere il suddetto rosso una parte dell'animale medesimo?

tri cibi sia del tutto fatta, e questo si berrà o solo, od al più con un poco di pane.

Si può unire col latte il cioccolaro, il quale deve essere annoverato fra gli alimenti piuttosto, che fra le bevande; è questa una decozione di una grana di due principj composta di una farina dolce, nutritiva, digeribile, e di un oglio pingue, amaro, penetrante: questo miscuglio forma un alimento, che prontamente ristora, e rinvigorisce, ma del quale poi non se ne deve fare abuso. Il cacao troppo nudrisce le persone sanguigne, accresce la quantità del sangue, lo riscalda; come alimento pingue cagiona alcune fiato peso allo stomaco, male si digerisce, leva l'appetito, costipa, e non conviene quando vi siano ostruzioni; alcune volte ancora diventa agro. Il Zucchero, che vi si aggiugne, lo rende molto più digeribile, ma certi aromati, come sono la vaniglia, e l'ambra, lo rendono insoffribile per certe persone, e nocivo per tutti quelli, che hanno un temperamento caldo; il sangue dei quali è disposto sempre a fare degli attacchi alla testa.

§. LX.

Le frutta più usuali sono, le ciriegie, le fraghe, il framboè, l'uva, le more, le diverse specie di prune, e di pesche, le pera, le albicocche ec. tutte queste non sono egualmente salutari, le ciriegie, le more, le pesche, le pera, l'uva meritano esser anteposte a tutte le altre, è ben vero, che come rilassanti, e facili ad aggrirsi, devono esser tratto, tratto, e con parca mano mangiate dalle persone di Lettere, ma siccome fra quei tanti mali, che lo studio ad essi cagiona, uno dei più crudeli è la bile ristagnata; e lo di lei addensamento; diventano allora le frutta un rimedio il più atto a prevenirlo, ed a guarirlo ancora; dotate quelle di un succo saponaceo il più dolce, il più fondente, il più gustoso, nutritivo, corroborante,

man-

mantiene fluida la bile, toglie le ostruzioni, stimola il pigro moto degli intestini, guarisce la malinconia, che da ostinazione dipende di basso ventre, ed a quei Letterati principalmente è conveniente, dei quali ho fatto parola al §. 43. ed i quali vanno soggetti a febbri infiammatorie, a febbri lente prodotte da consunzione, e da una putrida acredine degli umori; sono soprattutto il vero specifico nelle malattie accennate al §. 22. le quali dipendono da una corrotta bile. Devonsi affatto proibire quando soggetto si vada ad agrezza, quando rilassati si trovano gli intestini, e lo stomaco, che fiacco n'è il corpo tutto, disciolto il sangue, snervate in somma le forze. Le persone ancora alle quali convengono, come quelle che anno lo stomaco vigoroso, devono pur esse avere una precauzione di prenderle in ora lontana del pranzo, e quando anno lo stomaco vuoto, le possono mangiare, o sole, e con un poco di pane senza miscuglio di altri diversi cibi, e bevervi sopra dell'acqua, ch'è il loro vero mestruo, mentre il vino le indura, e le inagrisce.

§. LXI.

Nella scelta dei cibi vi sono tali precauzioni da osservarsi, che non possono essere ridotte a regole generali, ma che ciascuno potrà conoscerne le circostanze, quando più loro giovinò, ovvero rechino nocumento. Alcuni digeriscono meglio la carne dei legumi, i quali fanno loro provare alla regione dello stomaco un senso assai fastidioso, e per questa ragione ne devono fare meno uso di essi; ma quelli, ai quali conferiscono meglio della carne, la quale fa loro una oppressione assai forte, dei sogni stravaganti, li rende malinconici, e febbricitanti, devono farne un uso copioso. Plutarco era di parere, che non avessero i Letterati a gustare mai carni, l'uso delle quali asserisce che toglie la penetrazione della mente; molti Filosofi dei più

celebri si potrebbero quì citare , i quali non ne hanno fatto mai uso di queste , quali furono Zenone , Plotino , Crisanto . Il Sig. Cocchi illustre Medico di Firenze diede alla luce su di questo particolare una interessantissima dissertazione (2); ma io credò però di dovere quì confessare , che molti e gravi inconvenienti farebbero per succedere ai Letterati , se al solo vitto vegetabile li volessimo determinare. Galeno , Seti , Plempio vanno d'accordo in asserire , che li pesci di fiume sono un alimento assai proprio , e sano per li Letterati ; non caricano come le carni. Conobbi dei Letterati , i quali provavano delle agrezze ogni qual volta mangiavano pane , e che perciò erano sforzati a prenderne in poca quantità . Le ova pure sono un cibo alle volte non molto confacente allo stomaco , nè si fa la ragione , così pure dicasi del latte ; che però per l'uso di tali alimenti bisogna consigliarsi col proprio stomaco .

§. LXII.

Benchè i condimenti i più semplici sianò i più sani , non è perciò ragionevole di bandire ogni sorta di false dalla cucina dei Letterati . Le fibre deboli del loro stomaco , l'azione delle quali non viene animata dal moto , anno d'uopo di un qualche leggero stimolante , che le fusciti dal loro torpore , tale è il sale , il zucchero , gli aromati dolci come la cannella , e la noce muschiata , e più di tutto le piante aromatiche , che noi coltiviamo nei nostri giardini , come farebbe il timo , la maggiorana , il basilico , il cerfoglio , il finocchio , ed altre di tale natura ; si abbandoneranno tutti quei condimenti soltanto , i quali impregnati di un olio , o di un sale assai irritante durano troppo tempo nello stomaco . Tutte lo persone di Lettere dovrebbero ,

(2) *Del vitto pittagorico per uso della Medicina* .
Firenze 1744.

tero, come faceva Orazio, odiare l'aglio, non fare mai uso di mustarda, nè di pepe, le quali cose sono gravide per così dire di un olio essenziale ardente. Così pure esiliare tutte le false troppo dolci, come quelle che servono pur troppo ancora esse ad irritare, ed inconseguenza ad accrescere il moto del sangue, il quale poi logora più presto gli organi, ed accorcia la vita.

§. LXIII.

Una delle più importanti regole della dietetica; che molto influisce sulla salute di quelli principalmente, che hanno lo stomaco più debole, è quello di vietare il miscuglio delle vivande di varia specie, e di farne uso di tre o quattro sorta al più per ogni pranzo; quegli poi che si attaccasse ad una sola farebbe molto meglio; ed io conosco un vecchio di molti anni, che fino dagli anni quaranta essendo molto cagionevole, si è imposto una inalterabile legge di non mangiare altro, che un solo piatto, e così facendo pervenne all'età di anni novanta, godendo una intiera salute, uno spirito vivace, perfettissimi sensi. Se si facesse un riflesso a quella prodigiosa quantità di cibi, dei quali vanno imbandite certe mense, di cose in specie tanto diverse, delle quali in poco spazio di tempo si ci carica lo stomaco, vedremmo che pochi usi più ridicoli di questo vengono praticati, e se osservassimo le conseguenze, comprenderemmo ancora che non ve n'ha uno più funesto. Orazio istesso ci dia lezione sopra questo articolo, i consigli del quale faranno forse più volentieri ascoltati, e con più fede di quelli di un Medico: Osserviamo, dic'egli, quali i vantaggi siano della frugalità: In primo luogo con questa viviamo sani. Per esserne convinti, basta rammentarsi alcuno di quei semplici pasti, dopo del quale si ci sia sentito stare assai bene; richiamiamo altresì alla mente uno di quei banchetti, dove si abbia mangiato un

miscuglio di vivande lavorate in manicherei, di arrosti, selvatici, pesci, il quale si tramuta in bile, che con una viscida pituita arreca allo stomaco mille disturbi (a).

§. LXIV.

Quantunque però salubri, e semplici sian quei cibi, dei quali sogliono nudricarsi le persone Letterate, come quelle, che intente soltanto al genere del proprio studio, mangiano come farebbe una macchina, senza masticare, come ho già notato, tolgono in questo modo uno dei vantaggi più notabili per la digestione. Nessuna cosa agevola più la digestione dello stomaco quanto l'esattamente masticare; in questo modo s'impastano i cibi con maggiore quantità di saliva, mestruo tanto possente (b), di questa impregnata ne resta la massa degli alimenti, e ne accresce il volume col minutamente dividerli, e renderli in tale modo più in istato di essere penetrati dalli succhi dello stomaco; più pronta divenendo la loro dissoluzione nello stomaco, vi soggiornano poco tempo, si digeriscono, non si corrompono, quindi nè lo stomaco viene irritato, nè le sue funzioni alterate, cosicchè quando la prima digestione sia fatta a dovere, tutte le altre separazioni pure si fanno con felicità, e prontezza. La masticazione porta seco due altri vantaggi, il primo che mangiando meno si resta egualmente nudrito; in secondo luogo contribuisce a mantenere i denti sani; in una parola tanti sono i vantaggi, che ne risultano per suo mezzo alla conservazione della salute, che non possono essere descritti quanto basta, come non avrei termini suf-

(a) *Accipe nunc, victus tenuis quæ quantaque secum*

Afferat. Græc. Satyr. 2. lib. 2.

(b) *Macbride experimental essays, p. 15. 54. ec.*

sufficienti di spiegare quanto a gran torto venga da alcuni trascurata.

§. LXV.

Siccome i Letterati digeriscono assai lentamente, così non è proprio per loro il mangiare troppo spesso, poichè v'ha differenza fra uno stomaco che si trova mezzo carico di alimenti non ancora digeriti, e che perciò ha bisogno ancora di ripigliare forza, ed un altro, che avendo completa la sua digestione, si ritrova rinvigorito, e tutto all'intorno umettato di succhi gastrici, che stanno attendendo nuovi alimenti; lo stomaco nello stato primo con nuovo cibo si altera, perchè disturbato con questo dalla sua incominciata digestione; quindi ognuno vede quanto importa per i Letterati lo mangiare ai tempi debiti; nè farebbe per loro tanto poco se facessero tre pasti al giorno, due assai leggieri, ed un altro un pò più carico. Conobbi io alcuni, rovinati lo stomaco e la salute dallo studio, ristabilirsi coll'osservare solamente un esatto metodo, che io loro consigliai di alimentarsi con tali cibi, e nella quantità, che credevi fosse per loro la più convenevole. La mattina quando si rizzavano dal letto bevevano un bicchiere di acqua fredda, facevano un poco dopo la collazione, poscia passavano alle loro occupazioni, e vi stavano lo spazio di quattro o cinque ore, quindi andavano un poco a ricrearsi coll'esercizio lo spazio di un'ora, e dopo un breve riposo andavano al pranzo. Le prime ore subito dopo il pasto erano destinate ad un piacevole passeggio, ed a qualche altro dovere della società, che non stanchi il corpo, ne affatichi lo spirito; si occupavano pure alcune altre ore nel dopo pranzo, e cenavano assai semplicemente, cosa molto importante per la salute dei Letterati, e ciò per più ragioni. La prima si è, che portando il sonno più sangue alla testa, è cosa molto pericolosa l'accrescere la pienezza dei vasi col troppo cibo innanzi di

coricarsi (c); la seconda può essere dedotta dall'azione dei nervi di molto sminuita durante il sonno, la digestione pure ne resta alterata, come dipendente in gran parte dall'azione medesima; essendo in terzo luogo assai lieve il sonno delle persone di Lettere, se nel loro stomaco vi sia un carico di alimenti troppo eccedente, vi eccita un senso di irritamento, che, col tenere i nervi in una perenne azione, turba assolutamente il riposo; non si resta svegliato perchè manca la forza, non si può godere di una calma tranquilla di riposo, ed in questo stato si ci trova rifinito, e stanco con pregiudizio della salute; questi disordini tutti prevenire si ponno con una cena frugale, la quale, a guisa di quelle di Platone, sia grata, o nel giorno appresso eziandio, e lasci sano il corpo, e libero lo spirito; mentre all'opposto una cena troppo abbondante lascia la testa torbida, e confusa, affaticato il corpo, abbattuto lo spirito, ed incapace di profittevolmente occuparsi.

Vides ut pallidus omnis

*Cæna desurgat dubia? quid corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affigit humo divina particulam aure.
Alter ubi dicto citius curata sopor;
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit (d).*

Ho

(c) Da parecchi fenomeni sappiamo, che i vasi del cervello restano durante il sonno più di sangue innaffiati, fra quali il più patente è quello che si osserva in molti fanciulli, e negli adulti ancora, i quali vanno soggetti dormendo ad un certo stritolare di denti, che più forte si sente quanto più abbondante è stata la cena.

(d) Osservate le faccie pallide di coloro, che si

Ho avuto incontro di conoscere alcuni Letterati, i quali ristabilirono la loro rovinata salute col fare uso di un poco di latte per cena. Ma non farebbe egli ancora meglio, mi obbietterà alcuno, se niente si prendesse da cena? Alcuni di fatto praticano quello uso, e vivono sani, ma non perciò convenire può ad ogni altra persona di lettere, poichè avendo certuni lo stomaco sensibilissimo, e di delicatissimi nervi fornito, se di molto si stiano senza il ristoro di un poco di cibo, i succhi gastrici acquistano un'acredine, che per non essere inzuppati negli alimenti, irritano i viali dello stomaco, e basta questo irritamento per togliere dagli occhi il sonno.

§. LXVI.

Coloro ai quali piace il fare una lauta cena, non faranno molto persuasi di questi precetti, anzi li riputeranno troppo austeri, nè mai da alcuno praticati, e che forse ancora pericolosi essere potrebbero se si volessero esattamente osservare; è cosa agevolissima il recare sotto ai loro occhi quantità di esempi, i quali provino, che una sobrietà, ancora della qui da me proposta più rigorosa, fu mai sempre l'unico mezzo di mantenersi in salute. Augusto, che soggetto andava, come abbiamo accennato, alle malattie

alzano da lauti pranzi. Ma di più, il corpo stanco dalle veglie notturne intorbidisce lo spirito, e materializza questa scintilla di divinità, quest'aura, che ci anima; l'uomo sobrio allo incontro va a coricarsi, si addormenta, e si alza rinvigorito per ripigliare le sue occupazioni. Horat. Sat. 2. lib. 2.

Teofrasto pure ci avverte, che lo mangiare a sazietà, e lo caricarsi di carni indebolisce la ragione, rende ottuso lo spirito, e fa contraere una specie di stupidità.

lattie dei Letterati, fu un modello di sobrietà, e se ne stava alle volte con pochissimo cibo (e). Paolo l'Eremita, S. Antonio, Arsenio, S. Epifanio, e tanti altri solitarj di lunghissima vita, passarono tutti l'età di un secolo, nudricandosi puramente di pane, di datteri, di alcune radici, di frutta, e di acqua. Galeno istesso rinvigorì il suo temperamento coll'esercizio, e colla sobrietà. Bartolo quel celebre ristautatore del Jus civile, che viveva nel secolo decimoquarto, fu il primo, se io non isbaglio, che pesasse gli alimenti che prendeva, li ridusse ad una assai scarsa quantità per conservarsi in ogni tempo lo spirito egualmente attivo nella occupazione dei suoi studj, ai quali si era dato in preda con tanto trasporto, che pochi n'ebbe dei pari (f). Uno per altro degli esempj il più sorprendente, ed il più istruttivo nel tempo istesso in genere di frugalità, fu quello di Luigi Cornaro Patrizio Veneto, di una famiglia antichissima, che tanti Dogi diede a cotesta Repubblica, il quale in età di venti anni venne assalito da mali di stomaco. da dolori ai fianchi, da una disposizione di umore artritico, e da una febbre lenta, ad onta dei molti rimedj visse fino ai quaranta anni in una infelice salute; fu allora che abbandonati tutti li rimedj si die-

(e) *Minimi cibi erat.* Svet.

(f) *Abbiamo nella vita di Bartolo un aneddoto assai toccante in proposito di coloro, che trasmodatamente si danno allo studio delle Lettere, dalle quali ne ridondano i perniciosi effetti delle ipocondrie, delle stasi degli umori, e dei temperamenti miasmatici. Era stato a questo Autore assegnato lo incarico considerabile di giudice; per ogni più leggero sospetto condannava alla morte le persone, sicchè scese tanto odioso al popolo, che per isfuggire di restarne vittima del suo furore, gli convenne rifugiarsi in campagna.*

diede ad osservare una vita frugale, e sobria, avendo ristretto il necessario suo vitto a sole dodici oncie di cibo solido, ed a quattordici di pura bevanda al giorno, che è appunto la quarta parte dell'alimento ordinario di un uomo nel paese in cui esso viveva; una tale esatta regola di vitto, che lui stesso ha descritta in una picciola opera, che ha per titolo *Delli vantaggi della vita sobria*, fece sì che a poco a poco disparvero le malattie tutte, lasciarono il campo ad una soda, e vigorosa salute, accompagnata da una alacrità di spirito non ordinaria, ed in capo ad una età di anni novantacinque scrisse prosperamente una opera sopra la nascita, e la morte dell'uomo, in cui ce ne ha dato un dettaglio assai toccante della propria sua vita: Io mi sento, dice egli, sano, e gagliardo, come io mi fossi di venticinque anni; io scrivo sette, ed otto ore ogni giorno, il resto del tempo me ne vado al passeggio, io ragiono nelle compagnie, e faccio la parte mia nelle accademie di strumenti; io mi sento disinvolto, tutto mi gusta di quello, che io mangio, ho la fantasia viva, la memoria felice, un raziocinio giusto, e ciò ch'è più sorprendente nell'età, in cui io mi ritrovo, un tuono di voce sonoro, ed armonioso. Visse egli più di cento anni (g). L'illustre Gesuita Fiammingo Leonardo Lessio venne penetrato cotanto dall'opera del suddetto Cornaro, che oltre al tradurla in lingua latina, cominciò a mettere in pratica tutte le sue massime con avventurato esito, e compose fondato su questi principj un trattato di dietetica, in cui fa vedere l'importanza della sobrietà (h). Ramazzini, pure ci ha lasciata la Storia del Cardinale Sforza Pallavicini, il quale dopo che aveva affaticato tutto il giorno sen-

(g) Luigi Cornaro, *Discorsi della vita sobria*.

(h) Leonb. Lessii *Hygiasticon, sed vera ratiovaletudinis bona*. Antwerp. 1563.

senza prendere nulla di cibo, faceva una cena assai frugale (i); e per riandare i nostri tempi, Nevvton quel genio immortale non è egli ad una avanzatissima età arrivato? nel tempo delle sue più profonde meditazioni, di acqua, e di pane puramente si pasceva, di rado prendeva un poco di vino di Spagna, e durante sua vita di poco più si cibava, trattone qualche poco di pollo. Il famoso Cavaliere Lavv, uno di quegli uomini che fecero un grande sforzo del proprio spirito, per mantenersi perfettamente libera la testa, e tutta la vivacità del proprio spirito, visse per molti anni colla quantità di un mezzo pollo al giorno, ed una libbra incirca di pane, non beveva che sola acqua, oppure un liquore assai inacquato (k); e la scelta eziandio di tale bevanda deve essere riguardata come uno dei mezzi più proprij a conservarsi in salute.

§. LXVII.

L'acqua è la bevanda, che la Natura ha dato a tutte le nazioni del Mondo, l'ha perciò resa aggradevole a tutti li palati, e diedele anzi la facoltà di sciogliere tutti gli alimenti. A gran ragione dunque venne dalli Greci, e dalli Romani riputata la panacea universale, e di fatto quale possente rimedio non è ella mai, principalmente quando abbisogni irrorare una estenuata aridezza, attemperare una bile acre, e corrotta, riaddolcire lo agrezze stimolanti lo stomaco? La più pura è quella, che scaturisce dalle fontane, pura, dolce, fresca, che stempra facilmente il sapone, che cuoce

(i) *Totam diem litterarum studio sine cibo largiebatur, mox cœna modica sumpta, ac studiorum cura ablegata, somno, & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis dissertatio. Opera omnia, p. 654.*

(k) *Cheyne Natural method. of curing the disease of the body &c. p. 2. ch. 2. §. 4.*

ce bene i legumi, e che imbianca a perfezione i pannolini; quando tutte racchiude in sè coteste qualità, agevola la digestione, fortifica il corpo, mantiene perenni tutte le escrezioni, impedisce qualunque ristagno, concilia un sonno tranquillo, la mente lucida, una gioja durevole, i costumi i più dolci. Paragonando poi tutti li suoi effetti con quelli del vino, l'acqua di gran lunga lo avanza.

§. LXVIII.

Il vino agisce come uno stimolante, irrita le fibre, ed accresce notabilmente il moto, effetto che sovente ripetuto accorcia necessariamente la vita; sottoposto ad inacetirsi, aumenta le agrezze, che per lo più soggiornano nello stomaco dei Letterati; il maggiore danno però, che loro arreca, e che appunto per questo dovrebbero astenersene, è lo determinare che fa con impeto grande alla testa gli umori, e quindi accorcia la strada alle malattie di questa parte, che dagli istessi è di già resa disposta a contraerle facilmente. Di rado ci possiamo liberare da una emicrania, e difficilmente si previene un attacco di apoplezia, se questo liquore non venga prima interdetto, e lungi le molte miglia dall'agevolarne, come alcun crede, la digestione, che anzi la intorbida in tutte quelle persone, che sono di stomaco debole. Spesse fiate vedremo, che le persone appunto, che bevono acqua, sono quelle, che di maggiore acume eziandio sono dotate, che anno la memoria la più stabile, ed i sensi i più delicati. Demostene, G. Naudé, Tiraqueau, M. Locche, M. Haller, non anno giammai bevuto che semplice acqua. Tutti li talenti più sublimi, e tutti gli uomini, che molto tempo sono vissuti, bevettero pochissimo vino, come quello che pernicioso si è per tutti li mali di nervi, che sono il flagello delle persone date allo studio, e che si acquistano appunto per il troppo attacco ad esso, sicchè io non sono fuori di proposito dal credere che questo
do-

dominante furore del secolo per gli studj di ogni genere , e per le scienze , la vera fonte non sia della prodigiosa quantità , che si vede a dì nostri di tali nervose affezioni (1) , le quali si giugne a moderarle con la esatta regola del vitto, coll'eserci-

ci-

(1) Da sessanta anni in poi sono le malattie dei nervi divenute molto più frequenti , e moltiplici ; questa verità è notoria a tutti, tutti la osservano, la compiangono, e sene dimandano il perchè ; se ne fanno a me la ricerca , dirò che le cagioni principali sono ; 1. L'amore delle Scienze , e la coltura delle Lettere molto più diffusa di prima ; che si potrebbe dire a ragione quella , che Cicerone diceva degli Dei, che vi sono più Accademici che uomini. Il gran numero dei torchj che giorno, e notte lavorano in Europa , la prodigiosa quantità di Libri che n' escono tuttogiorno , suppongono un immenso stuolo di persone , che quantunque rare siano quelle , che meritano il nome di Sapiienti , pur tuttavia vanno tutte soggette agli incomodi dei Letterati, dei quali buona parte ne occupa l' affezione dei nervi. Tanti autori suscitano infiniti leggitori , ed una continua lettura è sempre il fomite delle nervose affezioni. Non è fuor di ragione il credere , che da cent'anni in poi solamente siano le donne soggette a tanti malori , cagionati dall' immenso torrente di Romanzi. Dalla più tenera età finò alla più cadente vecchiaja esse li leggono con tanta avidità , e sfrenatezza , che non vorrebbero essere un solo momento distratte, si stanno immobili, e sovente vegliano le notti intere per isfogarsi di questa loro passione, questo solo è bastevole di rovinare la loro salute, senza poi parlare di quelle , che ne sono le autrici, il di cui numero sempre più si propaga. Una ragazza , che , invece di scuotersi nell' età di dieci anni, si mette a leggere , nel ventesimo anno avrà fatto il suo sangue

cizio, coll'astenersi dall'acque calde, e dal vino, più presto che con altri rimedj. Non perciò io concludo dovere essere il vino affatto interdetto ai Letterati; io solo vorrei, che non avesse questo ad essere per loro una bevanda giornaliera, e che an-

G

zi

vapido, nè potrà mai essere una buona balia, 2. Un uso invalso comunemente delle bevande calde, e delle quali tratterò nel seguente paragrafo. 3. Il lusso introdotto, che seco porta la vita molle, ed effemminata delli padroni, e delli domestici, il quale cotanto prodigiosamente moltiplicò il numero dell'arti sedentarie, la di cui tanto vantata introduzione rovinò l'agricoltura, e la salute. Io ho osservato in alcuni villaggj di questo paese tutti gli abitanti impiegati nei lavori di Botti; passavano questi i loro giorni a tagliar alberi nelle foreste, a metterli in opera, a condurre i loro lavori sopra dei mercati, e questo era in quel tempo il cātone del paese il più florido in materia di uomini di bell'aspetto, forti, gagliardi, e sani: da trent'anni in poi vi si introdussero a soggiornare alcuni Lapidarj, cominciò da quest'epoca ad aumentarsi il danajo, ed a sedurre la cupidigia; si accrebbe la lapidomania nel tempo istesso che l'arte dei Bottaj andò in decadenza; la vita sedentaria succedette alla vita laboriosa, alcuni operaj vennero a lavorare le loro terre, intanto la introdotta professione andò fuor di moda, ed al dì d'oggi si è ridotto il cantone più infelice, essendo i di lui abitatori quasi tutti infermicci, e soggetti a malattie di lentori, cosicchè gli uomini sono degenerati, e la vita comoda, che vi si era introdotta, se ne allontanò per mai più ritornarsene, poichè scappa ella dalle abitazioni di gente indebolita, ed oziosa. Molti ordini di persone, che trent'anni fa si servivano da per loro, ora si fanno eglino pure servire; quelli che andavano

zi fosse riserbato come rimedio: di fatto nelle maggiori estenuazioni non se ne potrebbe avere di più squisito, o di più valido, così nelle debolezze, come nelle prostrazioni di forze. Deve essere preso, come faceva il Sig. Nevvton, solamente per rin-
vigorirsi nelle fatiche più grandi dello spirito, e questo invece di alimento; così per rianimarsi dopo le grandi perdite di spiriti, e per confortarsi nelle violenti afflizioni; ma in ogni altro tempo deve esser bandito dagli uomini di Lettere, e che punto non

una volta a piedi, ora vanno a cavallo; quelli che andavano a cavallo, ora vanno in calesse; anche gli scuotimenti delle vetture pubbliche riescono troppo violenti, e gli artigiani i più plebei non viaggiano se non con le più agiate carrozze, sopra i cinti sospese. Ora la dimora in Città è di gran lunga maggiore del passato, la parola educazione, che neppure fanno che si voglia dire, pervenne all' orecchio di alcuni: eccoli quindi a condurre nelle Città i loro fanciulli per farli educare, i quali il più delle volte perdono la salute, e forse ancora il buon costume. Cosa anno adunque guadagnato? 4. Le passioni divennero multiple: il lusso, e la vita cittadinesca le pongono in movimento, accrescono a dismisura la vanità, la cupidigia, l'ambizione, la gelosia, passioni tutte pregiudizievole alla salute, e produttrici dei mali dei nervi; raffreddano le amicizie, le compagnie, giovalità, che tanto influiscono sopra il nostro ben essere. 5. Il solletico per le false riscaldanti, che imbandiscono le nostre cucine, le quali coi loro focosi stimoli alterano gli organi nostri, e indeboliscono, ci dispongono alle febbri lente, e ci cagionano tutta sorte di mali dei nervi. 6. Una degenerazione irreparabile. I figliuoli ne risentono i danni delle malattie dei loro genitori; gli avi nostri cominciano alcun poco a traviare dal modo salutare del

Non paventino di cattivo effetto, se ancora da lungo tempo vi si fossero accostumati, non avranno danno di forte alcuna; e di cento persone, che tutto ad un tratto abbandonano l'uso del vino, non ve ne sono due, che restino incomodate. Quando poi debbano i Letterati farne uso, devono servirsi di un vino più nutritivo, che spiritoso, che non sia nè aspro, nè agro, e che fortifichi senza irritamento; e giammai facciano uso di quei tali vini, che al dire di Vanelmonzio, sono piuttosto aceto, che vino, buoni soltanto a produrre nello stomaco delle agrezze, delle indigestioni, dell'irritamento di nervi.

§. LXIX.

V' ha parimenti certo altro genere di bevanda egualmente nociva agli Letterati, che il vino, e della quale ne fanno un grandissimo uso, tali sono le bevande calde, che in questo secolo divennero cotanto comuni. In quest' epoca appunto invalidò un errore assai grande nella Medicina; trasportati dall' entusiasmo della scoperta della circolazione del sangue, si credette, che per mantenere la salute fosse di mestieri di renderla più facile, e che per ciò fare abbisognasse dare al sangue la possibile fluidità col bere dell' acqua calda in gran copia. Cornelio Bonkoe Medico Olandese morto poscia a

G 2

Ber-

del vivere, i loro figliuoli nacquero più deboli di temperamento, furono allevati con più morbidezza, quindi i figliuoli loro molto più cagionevoli, e noi che siamo la quarta generazione, non abbiamo idea di un vigoroso temperamento, e di una prospera salute, che nei soli vecchj di ottant'anni, o perchè l'abbiamo inteso per tradizione. Per ripigliar la forza sarebbe d'uopo o di una giudiziosa condotta di vivere, che punto non è sperabile, o di una successione di secoli barbari, dei quali la sola idea ci conturba. 7. Le influenze delle malattie occulte.

Berlino, e Medico primario dell' Elettore di Brandeburgo, diede alla luce nel 1679. una picciola operetta in lingua Olandese sopra l'uso del Thè; del Caffè, e del Cioccolato, in cui fa i più alti encomj di queste bevande, ed esalta principalmente le qualità del Thè preso eziandio in dose strabocchevole di cento, e duecento tazze al giorno, ed asserisce, che non arreca verun incomodo allo stomaco di chi lo prende: un tale errore si sparse con rapido progresso in tutto il Settentrione, e lasciò dopo di sè le conseguenze le più funeste. L'epoca di tale introduzione fu quella eziandio della rivoluzione la più notabile, che abbia la storia della salute umana; gli osservatori guari non stettero a vedere il male di questa pratica. Venne pubblicato un libro nel 1675. dal Sig. Duncan Medico Francese, dimorante in Rotterdam, in cui fra mille ridicole teorie tuttavia vi si leggono degli ottimi consigli contro l'uso delle bevande calde (m). Il Sig. Boerhaave parimenti screditò questo introdotto abuso; e da tutti gli allievi suoi venne sempre condannato, nè v'ha Medico di buon senso, che pensi altrimenti; si era con tali mezzi pervenuto a fare argine ai progressi rapidi di tali bevande, e minore eziandio n'era lo spazio di tali droghe (n); ma disgraziatamente un tale pregiudizio è ancora radicato in quasi tutti li valetudinarij, e persone cagionevoli si prefiggono in mente, che dei loro mali la cagione sia l'addensamento del fan-

(m) P. Duncan *Avis Salulaire contre l'abus du chocolat, & du thè*, Rotterd. 1750. 8. Oggidì quest'opera è assai rara.

(n) Il Thè, ed il Caffè sono sbanditi in tutta la Svezia, nei fogli pubblici di Germania ho letto, che tutta una intera Provincia disposta a proscrivere il Caffè, come han fatto le colonie Inglesi nell'America in proposito del Thè.

sangue , e con questa idea seguono tuttogiorno a trangugiare di tali perniciose bevande. Quando sulle loro tavole io osservo le tazze per l' uso del Thè , mi sembra di vedere il vaso di Pandora , da dove scapparono tutte le malattie , con questa differenza però ; che le propagate da simili bevande non lasciano nemmeno speranza di guarigione ; poichè col propagare , che esse fanno , l' ipocondria , accrescono la tristezza , e la noja di se stesso.

§. LXX.

Quel primario sosisma cagione dell'abuso invalso presso le deboli persone di fare uso giornaliero di tali calde bevande , facilmente dimostrare si può quanto ei sia assurdo. Vero verissimo che la circolazione sovente in loro si fa lenta , debole , che si ristagnano con facilità gli umori , che vi si fanno delle ostruzioni , ma tutti questi accidenti dipendono più dalla snervatezza dei vasi , e dal loro perduto elaterio , di quello che dalla viscidità , o dall' addensamento dei liquidi contenuti , che anzi sono troppo poco consistenti. Se nel tempo medesimo si salassi un lavoratore , ed un sedentario , il sangue del primo si osserverà essere denso di un rosso carico , alcune volte di certa bianca cotenna ricoperto , resistente al taglio , e della natura medesima di quello , che si osserva nelle malattie infiammatorie ; quello allo incontro del secondo sarà disciolto , acquoso , poco colorito , di poca consistenza ; quella parte poi , che nel primo formava quella dura cotenna , nel secondo non è che una molle gelatina ; tocca dunque al primo di allongare il suo sangue , quando sia ammalato , con le bevande diluenti ; l' altro all' opposto deve pensare a condensarlo , e perciò appunto non deve mai fare uso di quantità di liquidi , e lasciare da parte ogni bevanda tiepida , che la disposizione accresce all' Idrope , la quale , come ho accennato al §. 19. è sovente l' effetto di una vita studiosa , e sedentaria. Nelle

Memorie della Reale Accademia viene riferito un fatto molto notabile del Sig. Duverney il giovine (o). Ma più di tutto lo stomaco è quello, che se ne risente del cattivo effetto delle calde bevande, le quali in tante maniere arrecano pregiudizio; lo berne in molta copia di esse gonfia il suddetto viscere, e le di lui fibre troppo distese dal grosso volume dell'acqua, che nel tempo medesimo, che lo stomaco aggrava con la sua quantità, lo sfibra, e lo inerva per la sua qualità, le di lui fibre, diffi restano distratte, estenuate, e perdono il necessario loro elaterio per eseguirne le funzioni, si fermano gli alimenti lungo tempo sullo stomaco, e vi cagionano una affannosa gravezza, della quale si cerca a sgravarsene col bere di nuovo in gran copia delle bibite diluenti, le quali servono bensì a trasportare seco loro, a guisa di torrente, gli alimenti, che vi riscontrano mezzi ancora indigesti, sollevando per poco tempo da quello affanno, ma con ciò fare accrescono vieppiù del male la cagione. Un altro notabile pregiudizio dalle acque calde, ed in generale di ciascuna bevanda diluente, ed acquosa presa in quantità, è quello di allungare in modo i sughi gastrici, che restano senza alcuna attività, ed inerti; e siccome sono il principale mestruo della digestione, non senza danno si rendono ottusi, e tanto è questo più notabile, quanto che non si può ad esso verun altro sostituirne; e tutti li stomachici i più vantati, la maggior parte dei quali sono anzi nocevoli, non arrivano neppure in menoma parte ad assomigliarsi alla saliva, nè ad altro liquore, che nello stomaco si separa; *bisogna bere assai per mantenersi sani, nè abbastanza mai si beve acqua*, dicono certuni, e forse ancora alcuni Medici, ma ciò fa vedere chiaramente, quanto poco siano costoro istrutti delle leggi

(o) Anno 1703.

leggi della animale economia, e degli effetti delle bevande copiose. Il rilassamento dello stomaco, e l'allungamento dei sughi gastrici, l'asporto degli alimenti per metà indigesti, questi sono gli effetti, sicuri di un abuso troppo invalso, accrescono più, o meno, a norma della quantità dei liquidi, che s'ingojano. Quelli che si bevono caldi, o tiepidi, seco portano un danno, ch'è solo proprio di loro, qual'è quello di spogliare le pareti, ed i villi dello stomaco di quel delicatissimo muco, che tutto allo intorno l'intonaca, ed investe, così pure da quanto è lungo il tubo intestinale, ed in generale da tutto il cavo dei visceri lo abradono, e quindi manca quella difesa ai nervi, con la quale si schermivano dallo sfregamento, che fare ne devono sopra di essi gli alimenti, e tutti quegli altri corpi, ai quali danno passaggio. Denudato una volta che sia lo stomaco di questo muco col perpetuo lavacro di tiepide bevande, cariche per lo più di principj acri, e stimolanti, che ne accrescono il pregiudizio, i nervi si trovano scoperti, e perciò in istato di provare i più vivi dolori dopo il cibo, quando non s'abbia tutta la cautela di prendere gli alimenti i più dolci; gl'intestini eziandio spogliati della loro mucosità egualmente che lo stomaco, fanno sentire i più fieri dolori colici, e serpendo l'irritamento da per tutte le membrane investienti il cavo dei canali i più minimi, e stimolanti in ogni parte i nervi, acquistano un grado sommo di mobilità, e di senso, per cui infermiccie vivono tante persone.

§. LXXI.

La qualità delle piante con cui si fanno queste bevande è quella, che le rende pregiudizievoli; la più malvagia di tutte, quando se ne faccia troppo frequente abuso, è il Thè, che da due secoli all'incirca ci viene portato dalla China, e dal Giappone; questo propagò infinitamente le malattie di languore in tutti li paesi, nei quali venne intro-

Sotto, la quale cosa è agevole da conoscere, quando bene si osservi la salute degli abitanti di una Città, che ne fanno uso, e di quelli che non ne fanno; uno certamente dei veri beni fisici, che fare si potesse all' Europa tutta, quello sarebbe di vietarne per sempre l' introduzione di questa tanto rinomata Erba, la quale altro in sè non contiene di essenziali principj, che una gomma corrosiva, ed alcune particole astringenti (p), che danno alla bevanda, quando è ben carica, e rinfreddata, un gusto

(p) Un celebre Jurisperito, dopo letta la prima edizione di quest' opera, ebbe la bontà di scrivermi una obbligate lettera, permettendomi di renderla pubblica, acciò servir possa di lume, e di vantaggio nell' occasione. „ Nel Mese di Giugno 1765. ebbi „ qualche sentore di ardori di urina, accompagna- „ to da certi distinti dolori; al dettaglio che ione „ ho dato al S. D. giudicò, che fossi incomoda- „ to di calcoli, mi prescrisse a questo effetto delle „ pillole di terebinto, prese con una decozione di „ Pareira brava, e di Liquerizia. Coll' uso di que- „ sto rimedio cacciai dell' uretra delle picciole pie- „ truzze quasi buccie di picciole bacche, che ave- „ vano una faccia concava, ed una convessa, con „ degli angoli ec. al passare attraverso al canale „ dell' urina si facevano alle volte sentire dolorosissi- „ me, ma per lo più passavano senza grande sen- „ sazione. Io di ordinario era stitico di ventre, „ ma verso la fine di Novembre coll' uso dei sur- „ riferiti rimedj venni preso da un tenesmo, che „ mi apportò del grande disturbo. Il S. D., mi „ ordinò di sospendere qualunque rimedio, i lavd- „ tivi ec. Mi venne suggerito dal S. D. col qua- „ le avevo tenuto consulto, di fare uso delle pil- „ lole

gusto stittico, che increspa leggermente la lingua, ma che infuso in molta acqua, e presa calda produce un costante effetto di sfibrare; ed è questo così notabile, che io ho avuto a conoscere degli uomini benissimo complessi, e forti, andare soggetti, dopo la bibita di alcune tazze di Thè, a degli svenimenti, a delle contorsioni, ed a degli affanni, che duravano per qualche ora, ed alcune fiate l'intera giornata. So bene anch'io, che tutti non vanno soggetti a questi incomodi, benchè ogni giorno uso facciano del Thè, ma questi lo bevono con moderazione, e poi l'esempio di alcuni pochi, che si sottraggono dal pericolo, non prova che il pericolo punto non vi esista.

§. LXXII.

Il Caffè per altro non deve essere arrrolato nella classe del Thè, non essendo i di lui effetti i medesimi; benchè venga ancora questo stemperato nell'acqua calda, per contenere tuttavia in sè un principio stimolante, che irrita vivamente le fibre, e per il suo oglio amaro, ed aromatico unito ad una farina facile alla digestione, e nutritiva, merita essere annoverato fra i rimedj alla testa degli stomachici amari, che uno ne farebbe dei più validi, e graziosi, ma che coll'uso giornaliero, che se ne fa,

„ *lole composte col sapone, e di altri rimedj; con-*
 „ *tuttociò venni di bel nuovo assalito dal tenesmo. Nel*
 „ *leggere la storia universale riscontrai casualmen-*
 „ *te un passo in proposito dei Cinesi, i quali non*
 „ *vanno giammai soggetti nè a pietra nè a calco-*
 „ *li, singolarità, che viene attribuita al grand'*
 „ *uso ch'essi fanno del Thè, che se lo beono pret-*
 „ *to, e freddo, reso fra essi bevanda ordinaria;*
 „ *quindi è che me ne invogliai di farne la pruova.*
 „ *Si avverta prima di tutto, che il Thè era per*
 „ *me*

fa, si rende esso pure pernicioso, e perciò proibito essere dovrebbe; poichè quello incessante giornaliero irritamento delle fibre del ventricolo toglie loro la elasticità, ed increspamento; abrase ne viene il muco, i nervi restano facilmente stimolati, acquistano una particolare sensibilità, si fiaccano le forze, e si cade in lente febbri, e s' incontrano mille altre infermitadi, che tengono delle cagioni occulte; e tanto più difficili ad essere guarite, quanto che essendo una tale acredine unita ad un certo oleoso, non solo si porta ad infettare i liquidi, ma alli canali si attacca eziandio. Se di questo se ne fa un uso parco, serve a rin-

vi-

„ me bevanda affatto nuova, non avendone per lo
 „ innanzi giammai fatto uso. Presi dunque due
 „ dramme di buon Thè del Giappone, gli feci ver-
 „ sar sopra un buon beccalone di acqua bollente, e
 „ lasciai rinfreddare questa infusione: quindi feci
 „ colare il liquore, ed ogni giorno ne prendevo
 „ quattro bicchieri ognuno di distanza di un' ora
 „ dall' altro, due a digiuno, ed il terzo dopo la
 „ collazione, l' ultimo finalmente due ore dopo il
 „ pranzo. Il fatto si è che nel primo giorno non mi
 „ accorsi se non di avere un pò più urinato; ma
 „ nel dì susseguente cacciai dalla vescica dodici gros-
 „ si pezzetti, fra quali uno sferico come una bacca,
 „ con della renella, e ciò che più mi recò di sod-
 „ disfazione, fu lo ristabilirsi il ventre in istato na-
 „ turale. Continuai tratto tratto a fare uso di ta-
 „ le bevanda, bevendone alcune volte otto giorni
 „ consecutivi, e nella passata estate seguitai fino
 „ un intero mese, e sempre costante si mantenne
 „ il buon effetto, che ben lungi dallo spossarmi lo
 „ stomaco, che anzi mi ritrovò con buon appetito,
 „ digerisco assai meglio, osservo bensì una esatta

„ re-

vigorire, e staccare i viscidumi dello stomaco, di cui rianima l' azione, ne dissipa la gravezza, ed i vapori del capo, cagionati da indigestioni di stomaco, depura persino la fantasia, aguzza lo spirito, come pretendono alcuni Letterati, e però ne fanno essi un grande abuso: ma Omero, Tucidide, Platone, Senofonte, Lucrezio, Virgilio, Ovidio, Orazio, Petronio, e posso con franchezza citare Cornelio, e Moliere, le opere dei quali faranno la delizia della posterità la più lontana, bevevano forse questi il Caffè? Il Latte in parte rallen-
ta

„ regola di vivere, senza però scrupolosamente con-
„ dannarmi ad un metodico genere di vita; io bevo
„ del vino bianco di collina diluto con tre parti di
„ acqua, una piccola bottiglia per lo più mi è ba-
„ stevole per tutto un pasto: il formaggio poi, e
„ tutte le cose salate sbandite sono dalla mia
„ mensa.

„ Io invio a voi questo dettaglio, perchè possiate
„ formar giudizio sopra li diversi effetti del Thè,
„ il quale in tante, e tante persone non fa alcun
„ beneficio, e nelle quali può essere, che in mag-
„ gior copia abbisognasse ec. è perchè non avran-
„ no forse avuta tanta pazienza di continuare
„ l'uso.

„ Nel mese passato ho per tre volte replicato una
„ sperienza, vale a dire di bere il Thè con il zuc-
„ chero, questi mi ha promosso la urina, e gli sca-
„ richi di ventre, ma non mi asportò alcuno di
„ que' frammenti.

Questa nota s'è qui aggiunta non perchè serva di opposizione a quanto abbiamo asserito in proposito del Thè, mentre l'uso dei Cinesi non può servire di legge pegli Europei, ma solo per la singolarità del fatto.

ta l'irritamento, che il Caffè può cagionare, ma non perciò ne distrugge tutt'i cattivi effetti; quando anzi da questo miscuglio non ne derivano di nuovi; che però i Letterati dovrebbero risparmiarlo al bisogno, come il loro rimedio favorito, e non farne un uso giornaliero; pericoloso è farne abito, avvegnachè presto degenera in bisogno, a cui pochissimi possono fare resistenza. Si fa di avvelenarsi, ma il veleno è dolce, e si trangugia.

§. LXXIII.

Fra le cose di somma importanza per la conservazione della salute l'aria è una di quelle, che sovra ogni altra influisce sopra il corpo egualmente che su l'anima; e con ragione diceva il grande Ippocrate, che un'aria sana ci comunica l'intelligenza (q; l'aere di Beozia, e quello di Tracia rendeva lo spirito grossolano,

Bæotum in crasso jurares aere natum;
quello di Atene acuminava l'ingegno, e Platone dice, che Minerva aveva scelto cotesto luogo per dare ¹ natali agli uomini più celebri (r). I Letterati adunque dovrebbero fare ogni possa per stabilirsi in un'aria temperata, pura, asciutta, ed aperta; come allo incontro l'aria umida è per loro perniciosissima, accresce tutti gli incomodi, impedisce l'insensibile perspirazione, cagiona dei catarri, dei reumatismi, delle paralisie (s). Le persone di studio sono a un dipresso della natura istessa di
Au-

(q) *De morbo Sacro. N. 17.*

(r) Nel suo *Timeo*: pensate voi, dic'egli, che la situazione dei luoghi non contribuisca assai per rendere gli uomini migliori, e peggiori?

(s) Il Sig. Pellegrini celebre Medico, e Professore di Notomia in Venezia, il quale ha tradotto in lingua Italiana gli *Avvisi al Popolo*, ed ai quali vi

Augusto, e di tutte le persone, che anno una fibbra languida; non possono questi tali, nè il grande freddo sopportare, nè più di tutto i caldi estivi, dalli quali non si può schermirsene. Durante la state era solito il Milton di restare invasato la testa da certa debolezza, non molto diversa dalla stupidità. Parla il Sig. Dodart di un giovine, che in tenera età aveva un talento il più raro, il quale nel sollione andava soggetto costantemente ogni anno a perdere la memoria, e che la recuperava, quando per pochi giorni si rinfrescava, (t); ed il celebre Lancisi Medico di Papa Innocenzio XII. e di Clemente XII. scriveva all'amico suo Cocchi, che durante i furori della state non era capace nè di pensare, nè di scrivere cosa alcuna, e che per ciò fare aspettare doveva un poco di vento fresco (u). Il gran freddo pure stimola i nervi, e suscita delle convulsioni nelle persone, che anno una tessitura sensibilissima: dovranno dunque i Letterati guardarsi da questi due estremi. E' ben vero, che non sono sempre padroni di prendersi un soggiorno nè in Baja, nè in Alessandria per girsene a respirare un'aria salubre; così pure di quella della

aggiunse delle Annotazioni utilissime, nelle quali inserì una osservazione, che prova il danno, che arrecano le stanze umide; scrive di una donna in fiore di gioventù, sana, e bene organizzata di corpo, che per essersi trasportata ad abitare certa casuccia umida, venne dissalita da retterati colpi di apoplezia, e dei quali guarì ben tosto ch' ad altro quartiere più asciutto si trasferì. Avvertimenti al Popolo p. 44.

(t) *Historie de l'Academie Royale des Sciences ann. 1705. p. 72.*

(u) *Lancisi ad Cocchi, p. 47.*

la campagna aperta, e pura, non è sempre in balia dalla persona Letterata di approfittarsene, determinati dalle circostanze loro a fare dimora nelle Città; ma giacchè sono a tale condizione alcuni di loro, si scielgano almeno un sito, che sia il meno cattivo, che sia chiaro, che vi scorra l'aria allo intorno, dominato dai venti nella state, e dal Sole nell'inverno, lontano che sia da luoghi malfani, da dove s'innalzino fetide esalazioni, come sono i Macelli, i siti dove vendono il pesce, dove conciano le pelli ec. badino di sovente a ventilare l'aere stagnante delle loro stanze, e quindi nasce, perchè le camere, che anno il focolajo, sono di gran lunga più sane di quelle, che anno stufa (x), e poi in quelle non si va soggetto ad avere i piedi agghiacciati come nelle stanze con stufa, vantaggio notabilissimo.

§. LXXIV.

Il freddo dei piedi, a cui vanno soggetti tutti coloro, che punto non fanno del moto, o che non si stanno dappresso al foco, apporta danni sensibili, come quelli, che forniti sono di delicato temperamento, cagionando ad essi delle gravezze di capo, dei mali alla gola, ed al petto, degli ostinati reumi; impedisce la traspirazione, disordina la digestione, eccita delle crudeli coliche, e contribuisce assai alla perdita fatale del sonno. Ho prescritto ad alcuni Letterati, i quali avevano perduto il sonno, e che a tale fine facevano frequentissimo uso degli anodini i più vevoli, rimedio per loro pregiudicievole cotanto, ed inefficace, di riscaldarsi li piedi prima di coricarsi a letto, e tener-

(x) *Breviter, & sine tergiversatione audeo definire, sessionem multo salubriorem esse ante luculentum focum, quam in hypocauste. Plempius de rogat. valet. tuend. p. 57.*

nerli così dinanzi al foco fino a sentirseli dolere, ed in tal guisa dormirono tranquillamente. Alcuni altri si conciliarono il perduto sonno collo applicarsi alle piante dei piedi degli empiastri dolcemente stimolanti. Di fatto si osserva, che nelle persone di Lettere il sangue ha tanta propensione di portarsi principalmente alla testa, che non si dovrebbe trascurare alcuno di quei mezzi, che valevole fosse ad impedirne l'afflusso. Ve ne furono di quelli cotanto pazzi, che per continuare più a lungo lo studio si sono ravvolti d'intorno al capo una salvietta inzuppata nell' acqua fredda, cosa detestabile molto; come allo incontro lodo infinitamente tutti quelli che accostumano di tenere il capo scoperto, o almeno poco coperto, così pure il lavarsi tutta la testa ogni mattina con dell' acqua fredda, quando però i capelli non lo impediscono (y). Quando si ci senta invasare di sangue la testa, e riscaldarsi, il più pronto mezzo per liberarsene è di fermarsi immobili per qualche tempo, e di non parlare, e quindi si può bere un poco di acqua fresca, e per alquante ore lasciare da parte qualunque occupazione.

§. L. XXV.

Quanto importare deve ad ogni persona di studio, che il sangue non invada la testa, e di deviarlo da colà, quando vi si porti, altrettanto deve essere sua cura di sfuggire il sonno nel dopo pranzo, il quale agevolmente un tale effetto produce; se per altro vi si sia accostumato, e che non se ne possa lasciare l'uso, sia almeno di poca durata, e di pochi momenti, coll'imitare in questo Augusto, che più volte ho presentato per modello da essere imitato dai Letterati; quando veniva ad esso di talento di dormire, *per pochi momenti si*
sdra-

(y) Vedi Celso *de medicina*. l. 1. cap. 4.

sdrajava bello, e vestito, toprendosi i piedi soltanto, e ponendosi dinanzi agli occhi la mano (z); prima di adormentarli, si abbia la cautela di slacciarli tanto la fascetta da collo, quanto i legaccioli.

§. LXXVI.

L'abuso, che si fa del Tabacco, è pure un altro motivo di pregiudizio per la salute di quei Letterati, che senza riserva lo prendono, e senza misura. Il Tabacco, dice il Cancelliere Bacone, di cui a giornⁱ nostri se ne fa tanto uso, è una specie di Giusquiamo, che annebbia il cervello non meno che l'opio. Esercita sopra dei nostri sensi l'effetto istesso delle bevande, che ubbriacano, e tutti quelli, che principiano a fumare, si ritrovano nello stato di coloro, che anno troppo bevuto. Noi siamo obbligati di questa usanza a quei popoli selvaggi, i quali non avendo dalla caccia in poi occupazione veruna, pongono tutta la loro felicità nel fare uso di questa pianta, che nei lunghi loro ozj serve a schermirli dalla noja di una vita sfaccendata; e in tale forma passare il tempo istupiditi, e balordi; la non si farebbe giammai pensata duecento anni fa, che verrebbe un giorno, in cui stato farebbe di mestieri l'avvertire certi Letterati di certi paesi del danno di un tale uso, ch'è tanto notabile, e sono di opinione, che se il Tabacco a tutti egualmente non apporti danno,

al-

(z) Svet. in vit. C. O. August. cap. 82. Dissi qualche cosa a proposito del dormire dopo il mezzo giorno in una lettera scritta al Sig. Haller. Epistol. de variol. apoplex. & hydrope. Questa usanza invalsa ancora presso gli Antichi, era loro necessaria per riposarsi durante il più fitto meriggio, ed in paesi dimoranti molto dei nostri più caldi, e perchè si alzavano assai di buon' ora.

alla maggior parte certamente è nocevole , a chi più , a chi meno , ed a nessuna persona necessario. Quelli che anno l'uso di fumare si aspettino gli stessi effetti , che fa il vino negli ubbriachi ; se quelli che ne anno contratto l'abito non possono fare a meno , tal sia di loro ; a me basterà di potere almeno rendere persuasi quei giovini che non per anche si sono dati ad un tale uso , e di fare aprire gli occhi a coloro i quali sono incaricati della loro educazione. Giovanni Nicozio fu il primo introduttore del Tabacco . tolto esempio da un certo Olandese , che ne aveva prima di lui portato dalla Florida (a) ; questa foglia racchiude un sale acre , ed un zolfo narcotico avviluppato nella sua parte oleosa (b). L'irritamento , che questo sale esercita sopra le glandule salivari , accresciuto vieppiù dal calore , eccita un flusso copioso di saliva , che portandosi questa nello stomaco suscita dei vomiti , e delle violenti diarree in tutti quelli , che non ne sono accostumati ; a poco a poco cessano questi effetti , e col tempo cagiona loro della stitichezza di ventre ; il primo effetto , che alcuni riputeranno portentoso , non è dissimile da quello , che produrrebbe una oncia di manna (c) .

H

Ma

(a) Questo articolo tutto , che quì mi sembra fuori di proposito , è tratto da una mia lettera inviata al Sig. Haller , de variol. apopl. & hydrop. nella prima edizione l'ho lasciato fuori , ma siccome il traduttore Francese ve lo inserì nella sua , così sono costretto a seguirlo il suo esempio.

(b) E' cosa notissima , che applicato l'oglio di Tabacco su di una piaga , e sopra una ferita , o un veleno prontissimo , quantunque le di lui foglie siano alcune volte giovevoli.

(c) La proprietà catartica del Tabacco è stata
mol-

Ma poi questo fumo purgante, ed amaro, ammazzaz, come viene da alcuni asserito, il verme solitario, e tutti gli altri vermi? io non lo negherò, ma non ho ancora fatti tali, che me lo confermino; ma non sono poi dubbj quei tanti pregiudizj che la perdita di tanta saliva suole causare.

1. Il Tabacco da fumo fa salivare molto; nè tutta questa saliva si può inghiottire, la si sputa bensì, e in scarsa dose s'impasta coi cibi masticati, avvegnachè le glandule accostumate allo stimolo del Tabacco poco, o nulla lasciano uscire di saliva al lieve pizzicore dei sali dei cibi, e di fatto questi fumatori sputano pochissimo quando lasciano la pippa. 2. Questo perenne stimolo sfibra lo stomaco, e gli intestini, l'appetito diventa ottuso, la digestione si altera, e quindi coloro, che fumano, vanno soggetti alle malattie dei gran bevitori. 3. L'acrimonia dei sali del Tabacco infetta eziandio tutti gli altri umori. 4. Obbligati dal fumare a bere di molto, questo bere in grande quantità diventa una nuova sorgente di mali più, o meno notabili, conforme la qualità delle bevande.

Il principio poi narcotico, del quale è composto, suscita degli altri mali, i quali sono eziandio più perniciosi, accresce il disordine dello stomaco, com'è proprio di tutt' i narcotici, produce delle ostruzioni, e dei mali di testa, delle vertigini, degli affanni, dei letarghi, e delle apoplezie, delle quali cose ne abbiamo avuto degli esempj dinanzi agli occhi; quindi ciascuno ben vede se il Tabacco da fumo sia un preservativo per l'apoplezia; ed io ho conosciuto alcuni morire apopletici, mentre appunto fumavano per preservarsi con tale pianta,

molte volte sperimentata assai valida, e molte altre ancora troppo violenta, col mezzo dei cristieri, decozioni, ovvero dei fumi applicati di questa pianta.

ta , ch'è più *apoplefisera* , che *apoplefisuga* . Pochi di questi ne ho conosciuto diventare vecchi . De-Heyde compiangeva un eccellente Medico , che morì nel fiore della sua età per essersi dato continuamente a fumare , e dovrebbe ognuno restare tramortito nel leggere la storia di tante crudeli malattie originate dall'abuso del Tabacco , ed attestate da Autori degni di fede . Vanelmonzio , e Tulpio quel celebre Borgomastro di Amsterdam , ed altri molti anno osservato molti fumatori cadere apopleatici . Li Medici di Breslavia ci narrano un fatto di due fratelli di Slesia , i quali avendosi provocato a chi avesse potuto più lungo tempo fumare , caderono ambedue morti apopleatici ; uno sulla decima-settima pippa , e l'altro sulla decima-ottava . Le Memorie dei Curiosi della Natura rapportano una Epilepsia . De-Heyde , e Tulpio narrano dei casi di gravi malattie di petto . Il P. Borelli una Itterizia , il Sig. Verlhof parla di una Gotta ; il Sig. Van Svieten racconta delle malattie di fegato implicatissime ; il Sig. Haller una Etisia ec. ed io ho avuto un caso di un male di testa crudelissimo , e un cocente ardore di bocca , e di gola cagionati da alcune pippe di Tabacco fumate per sedare un dolore di denti , refosi più fiero da tale rimedio .

Dunque il Tabacco da fumo non ha da avere uso alcuno ? Io non posso asserire assolutamente questo , può qualche volta giovare a quelli , che forniti sono di un temperamento umido , e di una fibra floscia , e quando si servano di canne lunghe , e sottili , di modo che fucchiandone il fumo , resti d'intorno alle pareti della pippa attaccato l'oglio narcotico della foglia , come la fuligine al camino (d) ; in questo caso può servire a dare sti-

H

2

mo-

(d) Li Persiani , e li Turchi accostumano certe

molo alle glandule troppo inzuppate di saliva , e di linfe , e rinvigorire con tale mezzo l'azione dello stomaco , e degli intestini , e quindi dissipare il progresso di qualche malattia che potesse da un troppo afflusso di serosità derivare . Coll'uso del del fumo medesimo si è veduto guarire taluno , che da un perenne flusso di saliva era incomodato , causato questo da uno sfiancamento dei condotti salivari , che a un dipresso operava a rinforzare le fibre , come coll'uso degli acri stomachici si rinvigorisce uno stomaco spollato , e debole . Portato alle volte questo fumo nei polmoni , servì a dare sollievo ad alcuni asmatici , coll'eccitare che fece in loro il distacco , e lo sputo di quella pituita tanto densa , che i bronchi riempie , ed ottura . Io ho letto , che coll'uso di questo fumo sono restate dimagrite alcune persone fatte troppo grasse ; fu ciò col diminuire il loro appetito , accrescendo la forza dei solidi , e rendendo coll'acrimonia più fluidi gli umori ? Il Sig. Hoffmanno dice di avere osservato guarire alcuni coll'uso di questo alcune coliche violenti , ma non si sa se coll'operare come purgante , ovvero come un rimedio anodino .

§. LXXVIII.

Il tabacco in polvere eziandio , di cui ad ogni qual tratto se ne riempiono le narici , non va esente da pregiudizio . Il suo costante , e certo effetto egli è di perpetuamente irritare li nervi del naso , nè saprei intendere qual bene possa produrre questo irritamento in un uomo sano . Le persone le
più

pippe lunghe molti piedi , fumano sdrajati a loro bell'agio , facendo passare parte della lunga canna nell'acqua . Russel history natural of Alep. p. 81. In questa maniera il fumo loro giugne alla bocca molto più riaddolcito e quasi interamente spoglio della sua acredine ; quindi è che nè il gusto , nè l'odore del tabacco loro rimane in bocca .

più robuste, che ne fanno abuso, provano spesso delle vertigini, le deboli poi vanno soggette fino a dei deliquj, ed ho conosciuto alcune donne, che per una presa di tabacco tolto la mattina a digiuno, vennero assalite da vapori alla testa. A lungo andare l'odorato si fa ottuso, e per consenso tutti li nervi restano assopiti. Da un ammasso di tabacco ragunato nello stomaco si sono osservati dei sintomi pericolosissimi (e), ed alcune altre mie recenti osservazioni non mi fanno punto dubitare della verità di essere il tabacco pernicioso pegli occhi, e che indebolisce la memoria: ciò che dovrebbe più di tutto impegnare gli studiosi ad abbandonarne l'uso.

§. LXXIX.

Tali sono le principali osservazioni, che si sono potute fare intorno alle cagioni delle malattie proprie dei Letterati, e sopra i mezzi di prevenirle; ma quando il disordine abbia preso piede in modo, che d'uopo sia ricorrere alla medicina, allora devono essere trattate col metodo, che più proprio si conosce alle varie spezie di malattie, le quali sebbene non sono lo scopo della presente dissertazione, farà tuttavia cosa assai ragionevole di fare all'ammalato qualche ricerca in proposito del proprio genere di vita, che ha sempre qualche influen-

H 3

za

(e) Trilleri Dissert. de Tabaci ptarmici abusu, opusc. Tom. 1. p. 221. Questo celebre Medico provò molto bene di quali pregiudizi possa apportare l'uso di questa polvere, che, come scrive, venne sbandito da tutta la Spagna sotto gravissime pene con un Decreto dei 17. Decemb. 1760. Molti altri Sovrani ancora hanno tentato di estirparne nei loro sudditi questo invalso abuso, tali furono il Re di Persia, l'Imperadore dei Turchi, il Gran Czar di Russia, il Papa, ed il Re d'Inghilterra.

za sopra la sua salute, e che esigerimedj proporzionati al suo stato.

§. LXXX.

Quando un Letterato cade ammalato, se gli deve immantinente sospendere ogni genere di studio; per quanto gli sembri aspro un tale spediente, egli è tuttavia indispensabile (f), e farebbe un affannarlo, se in tale proposito se gli usasse qualche condiscendenza. Deve dimenticarsi per tutto il tempo della sua malattia, e delle scienze, e dei libri, e chiuso essere deve il suo gabinetto, deve solo attendere al riposo, al sollievo, ai piaceri della villa, e diventare quale prima venne dalla natura, o vignajuolo, o giardiniere: questo è l'unico mezzo di fare, che sospenda le sue meditazioni, avvegnachè egli è certo, che finchè medita non si ricupera più certamente: se possibile fosse di ritrovare un rimedio valevole a tenere senza pregiudizio sospesa la facoltà di pensare, questo sarebbe il vero specifico dei Letterati.

§. LXXXI.

Quando sono indeboliti all'estremo, si dovrebbero tenere alla dieta lattea, quando però questa fosse tollerata dal loro stomaco. Il celebre Houdart de La Motte di salute assai debole venne obbligato per lungo tratto di tempo a cibarsi di solo latte, e legumi (g). Altre volte è di mestieri unire ad una semplice dieta i liquori, come un valido cordiale, quando non vi sia però vizio di petto, o febbre lenta; l'acqua in ghiaccio per uso ordinario è un corroborante nei stomachi deboli dei Letterati, che loro molte volte ha giovato.

§. LXXXII.

(f) *Difficile est longum subito deponere amorem, Difficile est: verum hoc qua lubet efficias. Una salus hac est, hoc est tibi pervincendum.* Catull. 82.

(g) *Année littéraire* 1768. Tom. I. p. 63.

§. LXXXII.

La China poi è un rimedio validissimo in tutte quelle affezioni cagionate da languori, che sono l'effetto di una troppo intensa applicazione, ristabilisce questa la digestione, fortifica i vasi, concilia al sangue disciolto la sua naturale consistenza, facilita le secrezioni, e sopra ogni altra promove la traspirazione; munisce di vigore i nervi, e regola i di loro moti disordinati. Uno dei nostri più valenti Geometri quando si ritrovava affaticato dai suoi calcoli, aveva in uso di berli un gran bicchiere di decozione di China, che si teneva sempre accanto.

Da poco tempo in qua si fa uso di un certo legno, che ci viene portato dalla Guayanna, e che lo chiamano *legno amaro di Surinam*, o legno di *quassia*: egli è assai leggero, e nel tempo istesso assai duro, è di colore giallo pallido, senza odore, ma di un gusto amaro penetrantissimo; ei è molto più amaro della China, ed egualmente disgustoso; differisce in ciò solamente, che il legno quassia non ha punto il principio astringente della China: rapporto poi agli effetti in confronto alla China, bramo di avere un numero più grande di osservazioni, che non ho, dappoichè io ne faccio uso di esso; tuttavia da quelle, che ne ho fatte, posso assicurare, ch'esso è di gran lunga più valido della China stessa, in quei casi però, nei quali, si tratta di uno stomaco indebolito, di una disordinata digestione, di flati incarcerati negli intestini, e per riordinare tutte quelle funzioni che restarono per debolezza alterate: quindi riesce proficuo al sommo per i Letterati; restando sempre alla China la virtù sua specifica, e primaria in tutte le febbri nelle quali conviene, come pure nelle

gangrene, nelli vermini, nelle convulsioni, nella sanie (h).

§. LXXXIII.

I bagni freddi, che anno tanta analogia alla china, come altrove ho dimostrato, sono essi pure uno dei più convenienti rimedi per le persone di Lettere; rinvigoriscono validamente lo stomaco, i muscoli, i nervi, e mettono l'anima in istato d'incontrare nuove fatiche, ed io ho conosciuto alcuni giovani, i quali stanchi, ed estenuati da lungo studio, andarono a gettarsi nel bagno, e nell'uscire da questo si sentivano rinvigorito lo spirito, e pieni di vivacità riprendevano le loro studiose occupazioni; ma non bisogna aspettare, che la debolezza sia arrivata all'estremo, avvegnachè allora il bagno farebbe più male, che bene, essendo proprio di questo di rimandare ai visceri tutti gli umori, e l'effetto salutare, che aspettarsene deve, consiste nella reazione degli stessi visceri, i quali se sono spossati in modo da non poterne agire sopra la piena, restano vieppiù ingorgati, ed indeboliti.

Presso agli Antichi era così notorio, ed a tutti palese il buono effetto dei bagni, che non passava quasi giorno, che non andasse ciascuno a bagnarsi per quanto interessanti affari ei avere potesse; è ben egli vero, che facevano un grandissimo uso dei bagni tiepidi, ma lo scopo loro era altresì diverso da quello, che avere ne deve un Letterato: se alcune fiate ne sperimentarono dei buoni effetti, sarà

(h) Io sono obbligato al Sig. Schinzs Illustre Medico di Zurigo, il quale fu il primo, che di questo eccellente rimedio me ne ha fatto conoscere l'efficacia; questo servì di soggetto ad una intera dissertazione, che si ritrova nella raccolta pubblicata dal Sig. Linto sotto il titolo di Amœnitates Academicæ, n. 6. e di cui io spero, che l'uso si diffonderà in poco tempo da per tutto.

rà forse ciò stato in circostanze di riscaldamento, di infiammazione, e di aridità; ma non avranno mai avuto per iscopo le malattie, che ridondano dalla troppa applicazione agli studj; i bagnitiepidi aumentarono gl'incomodi di Augusto, e contutto- che ei si ritrovasse indebolito di forze, volle il suo Medico Antonio Musa, che facesse uso dei bagni freddi, i quali riuscirono a meraviglia: io pure ebbi molte volte da consigliare per persone, che dai lunghi studj si erano rese cagionevoli, le quali con la sobrietà, con il riposo, e sopra tutto col mezzo dei bagni freddi ricuperarono la loro perduta salute.

§. LXXXIV.

Le fregagioni pure sono un soccorso da non trascurare: se la mattina in letto sdrajati sul dorso, con le ginocchia alquanto elevate, si ci faccia stro- picciare lo stomaco, ed il ventre con un pezzo di fanella, si accresce considerabilmente la circolazione in tutti li visceri del ventre basso, si prevengono i ristagni, si dissipano i di già incominciati, si fa scorrere la bile, si agevolano le secrezioni, e si ristabilisce la digestione. Se si fregghi tutto intiero il corpo, si facilita la traspirazione, e si rianima la circolazione; le fregagioni possono talmente accrescerla, che si potrebbe suscitare perfino una febbre ardente se si continuassero per più ore, quindi è che queste possono supplire alla mancanza dell'esercizio. Gli Antichi, ai quali era nota l'importanza di questa pratica, non solo le usavano come rimedio, ma eziandio come mezzo preservativo della salute. Era andato in dimenticanza un tale uso, e furono i primi a ristabilirlo i Medici Inglese verso la fine del passato secolo; il quale per verità a nessuno meglio conviene quanto ai Letterati, li quali io consiglio, prima di servirsene, di leggere quanto da Celso, e da Galeno è stato scritto sopra di questa materia,

Se vantaggiosi per loro sono tutti li soprammentovati rimedj, non di minore utilità sono le acque minerali. Di molte spezie ve ne sono, possono secondo i casi essere praticate ora queste, ed ora quelle; le più proprie per loro tuttavia sono le acque acidule, semplici, ferruginose (i). L'Autore della Natura, che le ha dotate di qualità validissime, volle eziandio, che fossero in moltissimi luoghi diffuse; pochi paesi ne sono privi, ed ogni giorno se ne fanno nuove scoperte: fra le più efficaci però si possono annoverare quelle di *Egra* nella Boemia, di *Tonstein* (k) nell'Arcivescovato di Colonia, di *Seltzer* nell'Elettorado di Treveri; di *Peterstal* nell'Alfazia, di *Anphion*, o di *Evian* nella Savoia (l), di *Rolla* sulle sponde del nostro Lago in felice situazione collocate; e per passare alle più forti, quelle di *Forges* nella Normandia, del Sig. *Calsabigi* a Palsi, di *Ribas* nella Spagna, di *Tonbridge* in Inghilterra, di *Altvasser* nella Slesia ai confini della Polonia, di *Maddevvi*, e di *Vvicksberg* in Isvezia, di *Schvvalbach* nella Franconia, di *Spa* nel Principato di Liegi, di *Pirmont* nella Contea di Valdech, ma quelle di *Seltzer*, di *Schvvalbach*, e di *Spa* possono servire per tutte, e sono le più universalmente accostumate in tutta l'Europa. Il loro principale effetto è quello di sgombrare i visceri

(i) Alcuni Medici le chiamano alcaline, espressione diametralmente opposta a quella di acidule. L'una o l'altra di queste voci è bene fondata; ma io preferisco quella di alcaline come più adattata all'effetto del rimedio.

(k) *Acidulae Antoninae*.

(l) Invece delle acidule di *Evian*, il Traduttore sciocco scrive, che io consiglio le acque calde sulfurre di *Aix* in Savoia; questo è un errore notabile, e pericoloso.

sceri ostrutti del Ventrebasso, di ristabilire la digestione, di riconciliare il sonno, di facilitare la traspirazione: da ciò apparisce quanto elleno sieno convenienti a tutti li Studiosi. Che se ai vantaggi, che queste procurano, si desista ancora dall'applicazione degli studj, e si vada a respirare un'aria pura, e si cominci a fare del moto, unitamente ad una esatta regola di vitto, si potrà agevolmente comprendere quali portentose cure potranno sperare, e singolarmente, se si vada sul loco stesso a prenderle, conservandosi nella loro fonte più attive, e poi perchè il viaggio, la mutazione degli oggetti, e lo svagare la mente fanno altrettanto bene quanto le acque; poichè noi sappiamo benissimo, che dei soli viaggi intrapresi da alcuni Letterati per portarsi a vedere delle Biblioteche poterono sgombrare in loro i vapori ipocondriaci, ai quali andavano soggetti. Non devono tuttavia prenderle a loro talento, senza avere prima di tutto consigliato con un Medico, che sia illuminato; poichè più che esse sono attive, sono altresì più pericolose, quando vengano prese fuori di proposito. Il celebre Morhof era divenuto cachetico, effetto di un patema di animo, volle, ad onta di esserne stato sconsigliato dal suo Medico, portarsi a prendere le acque di Pirmont, e morì in viaggio nel suo ritorno (m).

§. LXXXVI.

Quando le persone di Lettere restano attaccate da qualche malattia acuta, non bisogna dimenticarsi di avere da trattare un Letterato, il quale di rado ha lo stesso vigore di una persona di altro genere. Abbiamo di già accennato, che vanno eglino meno soggetti degli altri alle malattie infiammatorie, sono queste proprie degli uomini forti, sanguigni, e ben complessi; piuttosto incontra-

no

(m) *Reherens select.* diætic. pag. 480.

no malattie putride, che sono l'effetto di una cattiva digestione, e di una ostruzione di visceri bassi. Che però e meno di loro proprio il salasso di quello che li purganti (n), di fatto colla cavata di sangue restano tutto ad un tratto abbattuti, i quali, come ho altrove notato, se tali circostanze concorrono da doverla effettuare, incontrano per il più dei sintomi proprj di una Ipocondria nervosa. La morte di Gassendi viene attribuita alli replicati salassi, che gli anno fatto perdere le forze. Il Sig. Gesnero pure professore di Fisica a Zurigo, uomo che ha fatto tanto onore agli Svizzeri, essendo stato salassato a Parigi per una febbre leggera, restò nel fiore degli anni suoi talmente snervato, che vi vollero più di sei mesi, perchè ripigliare potesse le sue forze (o). Un altro Medico mio amico ebbe la stessa sorte, e non v'ha Medico, che faccia la sua professione in Città, in cui fioriscano persone dotte, che non abbia avuto lo incontro di assicurarsi di una tale importantissima verità, i cattivi effetti di una cavata di sangue senza ragione ordinata, in persona che sia debole, ed estenuata, non possono così di leggieri essere riparati.

§. LXXVII.

Le malattie febbrili nelli Letterati esigono piuttosto le purgazioni, di quello che li salassi; operano quelle in loro con tutta la felicità, nè così facile cosa ell'è di risolvere in questi tali un male acuto, se prima non vengano promosse le evacuazioni, che però lo tengono per il loro favorito rimedio, vi si accostumano, ed in tempo ancora di sanità sono inclinatissimi a farne abuso: le costipazioni alle quali vanno soggetti, loro apportano dei malori, guariti solamente dopo alcuni scarichi di ventre; quindi è che li rimedj, i quali li anno ri-

sta-

(n) *Ramazzini*, p. 646.

(o) *Vita Gesneri*, pag. 2.

stabiliti in salute, li considerano ancora singolarmente buoni, e di fatto quando faceessero scelta dei purganti i più dolci, e nel tempo istesso i più corroboranti, non si può negare che convenienti non fossero in tutt' i loro mali. Il Cancelliere Bacone consiglia ai Letterati di fare uso del Rabarbaro, di cui ne faceva veramente un abuso (p), ed al quale io preferisco l' Aloe consigliatoci da Celso, il quale fra tutti li purganti è quello che meno di tutti disturba la digestione; sembra che questo operi come il sapone, ed atto sia a supplire alla bile che nelle persone di Lettere non ha per lo più la sua attività. Se poi all' opposto abbia questa acquistato una indole acre, valevole a suscitare in esso loro delle coliche ostinate, da un irritamento stimolante i nervi, si deve in quel caso fare uso degli ammollenti i più blandi; e la polpa di Cassia estratta di fresco è uno dei migliori. Qualunque per altro sia il purgante al quale ci si determini, non potrei abbastanza spiegare, quanto il troppo abuso sia pregiudizievole cosa; avvegnachè in tale modo facendo, si accostuma il corpo a nudricarsi assai poco, e quindi s' indebolisce, gl' intestini diventano meno attivi, e finiscono col restare affatto inoperosi, se ne distrugge il muco, che d' intorno li umetta, e restando in tale modo denudati i nervi, si va incontro alle più fiere coliche, le quali obbligano a fare uso di un vitto dolce, da cui non se ne potrebbe-

(p) Non possum probare institutum Verulamii, qui, ut in ipsius vita traditur, sex aut septem diebus ante cibum rhabarbaro usus est, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuisset, si correcta paulatim victus ratione ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis, ipsoque adeo remedio purgante, toties assumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuisset. I.G. Bergerus de commodis vite sobria. §. 15.

trebbe allontanare, senza provare crudelissimi dolori.

§. LXXXVIII.

Quando le persone di Lettere sono assalite da febbre, bisogna fare più di tutto attenzione alla testa, che in loro facilmente resta attaccata, e la febbre la più discreta è valevole di apportar loro un delirio tanto più funesto, quanto più diminuisce l'azione dei nervi sopra il corpo, dalla quale diminuzione ne nasce la snerbatezza, ed impedisce le crisi, le quali si fanno tanto più male, ed imperfette, quanto più disordinato si ritrova il sistema dei nervi. I Letterati restano da ogni picciolo male stranamente abbattuti, si sentono tosto male alla testa, il lume, lo strepito, le persone, tutto arreca loro fastidio: ed io ne conobbi alcuni, i quali ritrovandosi attaccati da una semplice effe-mera, si ritrovarono talmente deboli, e da tali sintomi accompagnati, che avrebbero messo in pensiero ogni persona, che non ne avesse conosciuta la vera cagione, dalla quale dipendevano, atteso l'apparato di una maligna indole, che dimostravano di avere.

§. LXXXIX.

Le loro convalescenze sono sempre lunghe, lentamente ripigliano vigore, lo spirito singolarmente se ne risente più di tutt'altro della influenza delle malattie, ed io ne conobbi molti di quelli, che in tali circostanze si sono lagnati di una debolezza di memoria, e di una insigne stupidità. Se poi imprudenti cotanto fieno da ripigliare i studj loro, prima di essersi ancora ristabiliti in salute, allora sì, che si vanno disponendo per malattie molto più formidabili; la testa, gli occhi, e lo stomaco saranno i primi a portarne la pena, ed in conseguenza se ne risentiranno tutte le funzioni. L'effetto della tensione dei nervi è così notabile, che più fiate ebbi a vedere arrestati gli effetti dei purganti i più validi per una intensa meditazione, e per una atten-

ta lettura. Col trascurare il governo di vita nella convalescenza, corrono a rischio tutte le persone di Lettere di mai più ricuperare la salute loro, ed in tale modo di rendersi incapaci di ogni letteraria intrapresa; ella è una cosa sciocca il sacrificare il più ricco tesoro della sua vita, per volersi dare alquanti giorni in preda all'oggetto della propria passione; ma quando si tratta di passione siamo tutti ciechi, e quella per le Lettere è forse una delle più forti.

Vanno pure soggetti a fastidiose vigilie questi dotti convalescenti; ed anno più difficoltà degli altri a ricuperare il perduto sonno, alcune volte à giovato in questi casi l'uso dei liquori, fanno dei buoni effetti sopra coloro, che non ne sono accostumati, operano come narcotici, e non ne anno di questi il pericolo, anzi allo incontro rinvigoriscono lo stomaco indebolito dalle bibite tepide rese a loro necessarie dalla malattia, ripigliano forza, e si danno dello spirito.

§. XC.

Una delle cure più importanti per i Letterati, quando custodirsi vogliano in salute, è quella di non rendersi ligj, e servi; poichè vengono accusati di essere assai facili a contrare degli abiti, e questi abiti sono veri servaggj. Io pure ne ho conosciuti di quei tali, che regolavano il proprio spirito a seconda degli usi, ai quali si era accostumato il corpo; ma non è questa una cosa deplorabile, che un'ora dopo facendo il pranzo, un'ora dopo andarsi a letto, un'ora dopo rizzarsi abbia da rendere un uomo in quel giorno incapace di ogni cosa? Ho letto anni fa un Libro, in cui ho ritrovato, che per provare ai Letterati la necessità di prendersi ogni loro comodo, dice, che un uomo, che patisce, non è in istato di affaticare con attenzione, e che la vera maniera, con cui potevano i Letterati

rati procurarsi tutti li comodi della vita, e quella di limitare i bisogni.

§. XCI.

Alla meglio che ho saputo, mi sembra di avere sviluppato le cagioni, i sintomi, i preservativi, ed i rimedj per le malattie prodotte da uno studio troppo intenso; ma voi ben vedete, miei Signori, che non ho per anche supplito quanto basta all'assunto tema, mentre vi accorgete voi bene, che ho trascurato di farvi parola del mezzo, che è più proprio per mantenersi in salute, e di conservarsi con uno spirito contento, il quale solo può influire la semplicità dei costumi: soltanto io quì vi accenno, che una vita morigerata è la madre della salute; il Letterato ritrova il suo ritratto nel carattere dell'uomo felice di Orazio:

Mens conscia recti in corpore sano.

Savio, e sapiente da molto tempo venne preso per sinonimo, poichè si andava alla scuola istessa ad imparare la virtù, e la scienza. Un Sapiente senza costumi era un ente immaginario,

Quid Musa sine moribus vana proficiunt?

Venivano spregiate quelle persone, le quali occupate nella ricerca del bello, e dell'onesto, conoscevano il bene, e seguivano il male, e con tale modo si rendevano privi del più dolce dei piaceri, ch'è quello della ricordanza di una buona azione, che egualmente, che tutti gli altri sentimenti aggradevoli, influisce cotanto sopra le funzioni della vita, dando loro forza, facilità, e regulatezza, che sono le sode basi di una costante salute: mentre la mestizia, effetto quasi sempre compagno del rimorso, languide rende le fibre, altera la digestione, distrugge le forze, e dispone alla confunzione. Non senza commozione io mi figuro un uomo, il quale dotato di talenti, ma che di questi fattone mai sempre abuso, giugne a terminare una vita per lui vergognosa; come dall'altro

can-

canto tutto mi consolo in ravvivare il fine glorioso di una vita onesta in quegli uomini illustri, i quali, secondo il consiglio di Plinio, *vissero tutta la loro vita con l'istesso proposito, come lo si vorrebbe quando ci ritroviamo ammalati*, e che sino agli ultimi periodi del viver loro sono vissuti in una vecchiaja tranquilla, con una coscienza senza rimorsi, con la vivacità dei loro sensi, e con la forza del loro talento. Paulo Giovio celebre Storico avendo con ammirazione dimandato a Niccolò Leonico uno dei più illustri Letterati del decimoquinto secolo, in qual modo avesse potuto fino all'età di novant'anni conservare una memoria tanto forte, sensi tanto esquisiti, un corpo così diritto, ed una sanità cotanto florida, questo Medico gli rispose, che l'innocenza de' suoi costumi gli aveva procacciato tanti vantaggi, unitamente alla tranquillità del suo spirito, e ad una esatta frugalità (q).

§. XCII.

Ella farebbe cosa fuori di proposito, se in un dettaglio più diffuso entrare io volessi; a me basta, per terminare questo discorso, il fare quì un riflesso, per prevenire qualunque sofistico obbietto, che potesse venire fatto a questa opera, e che reputo necessario. Il quadro ch'io presento agli occhi vostri vi dipinge tutte quelle catastrofe di mali, che produce uno studio intenso, e continuato, ma non già per questo inferire si dovrà, che pericoloso lo studio moderato io reputi, e che ne voglia con ciò disgustare alcuno: quando ancora vero fosse, il che io non crederò giammai, che

I

nulla

(q) *Vividum, inquit, ingenium perpetua vitae innocentia, salubre vero corpus hilaris frugalitatis praesidio facile tuemur. Petr. Castellanus. vita medic. &c. Leonico nacque in Vicenza del 1428. e morì in Ferrara nel 1514. dopo di aver per più di 60. anni insegnata, e praticata la Medicina.*

nulla lo studio contribuisce per la felicità degli uomini, quistione ancora indecisa, non si potrà tuttavia negare, che lo studio delle Lettere non influisca di molto a rendere felice colui, che se ne impossessa, quando però nè pregiudizio arrechi alle proprie incombenze, nè alla propria salute (r). Col dimostrare che io ho fatto di quanto danno resultino i studj troppo in tenerà età intrapresi, non ho inteso di dire, che abbiano i figliuoli da essere lasciati marcire in un ozio turpe, e nella infingardaggine: questa non è la mia idea; anzi suppongo i fanciulli più di ogni altro suscettibili dello studio delle Lettere, senza alcun pregiudizio per la loro salute; ma dico bene, che si dovrebbe tenere altra norma da quella diversa, che fino ad oggi si è praticata (s); e sopra tutto desiderabile sarebbe, che la primiera educazione dei fanciulli fosse sempre diretta allo scopo della loro vocazione futura; quella dei figliuoli, che destinati sono agli studj, non dovrebbe essere la stessa di quella che si dà agli altri ordini, avvegnachè il talento di quelli esige una coltura più grande, e devono le loro facoltà con somma gelosia essere risparmiate in quella tenera età, di dieci fanciulli di età di nove anni destinati a diverse vocazioni, quello che per lo studio è determinato, vorrei che fosse il meno dotto: di dodici anni, età in cui nè

Pa-

(r) *Adolescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur.* Cic. pro Archia.

(s) *Quamlibet parum sit quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summa proficit: & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentia acquiritur.* Quintil. de instit. orat. lib. 1. c. 1.

Pascal, nè Nevvton sapeva ancora i primordj della Lingua Latina, vedremmo questo figliuolo a prendere l'ascendente sopra i compagni, ed in età di sedici anni avanzarli di molto. Biasimando io quelli, che con isregolatezza si danno in preda allo studio, non intendo di comprendere ancora quelli, che le scienze coltivano con moderazione; e se coll'immergersi tutto negli studj si ci espone a dei mali i più funesti, si corre pericolo di restare eziandio colla vergogna d'essere ignoranti. L'*Inca* Atabaliba avendo rilevato l'ignoranza di Fr. Pizarro, concepì per esso uno indicibile disprezzo, argomento, che mi sembra fortissimo per provare di quanta necessità sia la educazione dei fanciulli.

I L F I N E.

I N D I C E

Aggiunto a questa edizione Italiana.

I Numeri Romani significano il paragrafo.

Abitazione de' Letterati qual debba essere. lxxiii.

Abito non distrugge la cagion dei mali. lii.

Acqua si dee bere dopo aver mangiato le frutta.

lx. E' ottima bevuta fredda tutte le mattine.

lxv. Ottimo rimedio in molti mali; e preservativo grande. lxxvii. qual sia la migliore. *ivi*

Acque calde. v. Bevande: Si fa bene lavarsi sovente

coll'acqua fredda. lxxiv. Gelata ottima per for-

tificare l'infievolito stomaco. lxxxv. Acque mi-

nerali, le acidule sono le più indicate nelle ma-

lattie de' Letterati. lxxxv. Se ne trovano dappert-

tutto *ivi*. Enumerazione di quelle, che anno mag-

gior efficacia *ivi*: Suoi buoni effetti, massime

quando si va in sito a prenderle *ivi*: Si dee però

pria consigliarsi con un vero Medico *ivi*.

Addomine, Perchè bene succedano le funzioni delle

viscere in esso contenute è necessario il moto.

xx. Affezione ipocondriaca nervosa, qual sia il

suo carattere. xiv. D'affezione ipocondriaca se

ne danno di due spezie. xxiii. Accresciuta dalle

bevande calde. lxxix.

Agricoltura è il genere di vita più confacente alla salute. Gli Agricoltori sono gli uomini più sani, e robusti. lvi. Quali cibi loro convengano *ivi*. Lo dovrebbero esser anche i Sapianti. lxxix.

Anatomici a quali malattie sieno esposti. xxxvii.

Anima; quando intenta a qualche forte azione non può reprimerla. xiii. Unita col corpo, segue i suoi andamenti. xlvii. Dipende dalla disposizione del corpo. liii.

Apoplessia cagionata dalla meditazione. xiii. xiv.

Dalla declamazione. xiv. e seg. Dalla pletora.

V. Pletora. Dall'uso del Tabacco. lxxvi.

Appetito, si perde col troppo studio. viii.

Applicazione. V. Studio.

Areteio lodato. I.

Aria notturna, sue funeste conseguenze. xxxi.

Non rinnovata. Suoi cattivi effetti. xxxiii. Ri-

ferrata nello stomaco lo gonfia ec. xxxiv. Aper-

ta, quali utili apporta alle persone di lettere.

xxxiii. lii. E' uno de' principali agenti della

digestione. lvii. Nella Nota. Come agisca *ivi*.

Quando è abbondante cagiona molti mali *ivi*.

Qual sia la più salubre per gli Eruditi. lxxiii.

Fredda, ed umida impedisce la traspirazione ec.

ivi. Calda, quali effetti produca *ivi*. Fredda

ivi.

Aromati, non si debbono onninamente proibire ai

Letterati. lxi. quali loro convengano *ivi*.

Artigiani sedentari; diversità, che passa fra loro,

e i Letterati. liv. Perchè meno soggetti a ma-

lattie *ivi*. Cagioni delle loro malattie *ivi*. Nel-

la Nota.

Asma. V. Polmone.

Augusto Ottaviano proposto a' Letterati per esem-

plare. liii. lxvi.

Azione fatta per mezzo di una sola parte più affa-

tica di quello faccia, benchè più a lungo sostenuta

quando viene ripartita in diverse parti. xiii.

Bagni freddi sono utilissimi a' Letterati. lxxxiii.

Conosciuti dagli Antichi *ivi*. Usati da Augusto,
e da altri *ivi*. Tiepidi, perchè nocevoli per lo
più alla loro salute *ivi*.

Bevande calde, oppur tiepide, loro abuso, massi-
me ne' Sapiienti. lxxix. Donde ebbe origine *ivi*.
Suoi cattivi effetti. lxx. e seg.

Bile resa tenace e viscida per la vita sedentaria,
suoi effetti. xxii. Acre, suoi effetti *ivi*. Atrabi-
le. xxiii.

Boerhaave I. viii. xiv. xxiv. xxxvii. xlii. liii.
lvi. lix.

Boyle lod. i.

Borelli cit. lxxvii.

Botanici, perchè siano esposti a malattie xxxvii.

Caffè usato qual rimedio è un amaro stomatico.
lxxii. suo ordinario uso è pernicioso *ivi*. Sua
acrimonia *ivi*. Preso di rado ravviva lo spirito
ivi. Uomini celebri senza l'uso del Caffè *ivi*.
Unito al latte, se sia innocente *ivi*.

Calcoli bilari. V. Bile. Del polmone. xxiv. Della
Vescica urinaria *ivi*.

Caldo eccessivo, tormento de' Letterati. lxxiii.

Cardialgia, frutto di un intenso studio vii.v. Soda.

Carni di cui non deggiono i Letterati cibarsi. lvi.

Le tenere sono quelle, che loro convengono,
lviii. Come anno a prepararsi. lix.

Carrozza, esercizio non tanto vantaggioso. liii.

Catalessia cagionata dall'applicazione. xiv.

Catarro soffocat. donde provenga ne' Sapiienti xxiii.

Cavalcare, esercizio giovevolissimo. liii.

Celso lodato. i. lxxiv. lxxxiv.

Cena dee esser parca. lxxv. A tutti non conviene
star senza cena *ivi*.

Cervello sua sostanza delicata. iv. Tesa dalla me-
ditazione *ivi*. Spollata dopo una lunga medita-
zione *ivi*. E' il primo organo a risentirne. iv.
Tenero assai ne' fanciulli, troppo duro ne' vecchj,
onde nè gli uni, nè gli altri sono in caso di ap-
plicare. xv. Indebolito fa che si separa un seme senza

attività. xxviii. Le malattie, che anno la sua
 sede in esso, sono difficili a guarirsi. lxi. E' il
 primo viscere, che vien attaccato nelle malattie
 de' Sapianti, ancorchè leggieri. lxxxviii.
 Chimici sono anch'essi esposti a varj pericoli. xxxvii.
 China-China, ottimo corroborante. lxxxii. Suoi
 buoni effetti *ivi*.
 Cibarsi, metodo che tener deggono i Letterati. lxxv.
 Cibi si corrompono quando gli organi della dige-
 stione sono deboli. xx. Deve esser la loro quan-
 tità proporzionata alle forze dello stomaco. lvi.
 Quali convengano ad un Contadino. lvi. Mali,
 che questi apporterebbero ad un uomo debole.
ivi. E' meglio peccare nella scelta, che nella
 quantità. lvii. Cibi, che sono nocivi a' Lette-
 rati, e quali mali apportano *ivi*. Quali loro con-
 vengano. lviii. Non si può dare una regola ge-
 nerale per tutti rapporto alla scelta de' cibi, ma
 ognuno dee servirsi di quelli, che gli giovano.
 lxi. Devono esser ben masticati. V. Masticaz.
 Cicerone citat. xxxvi. xcii.
 Cioccolata, suo composto. lxx. Nodrisce, ristora.
ivi. Non conviene nè alle persone sanguigne nè
 a quelle di temperamento caldo; segnatamente
 quella, in cui v'entra la vainiglia, o l'ambra
 (*nella nostra cioccolata questa droga assolutamente
 manca*). *ivi*.
 Circolazione viene accresciuta dall'esercizio xviii.
 Ritardata dal condur la vita sedentaria. xix.
 Viziata di quali mali sia cagione. xx. xxi. xxii.
 xxiii. Sconcertasi dalla situazione. V. Positura.
 Cocchi cit. lxi.
 Colica cagionata dall'applicazione. vii. xiii. Dalla
 costipazione. xx. Da una bile acre. xxi. Dalle
 bevande calde. lxx. Dal freddo de' piedi. lxxiv.
 Dai frequenti purganti. lxxxvii.
 Comici a quali disgrazie sieno esposti. xli.
 Condimenti dolci sono da sfuggirsi dai Letterati.
 lxi. Aromatici. V. Aromati.

Contenzione dello spirito, principal cagione delle
malattie de' Letterati. *iii.*

Convalescenze sogliono esser più lunghe ne' Lette-
rati. *lxxxix.* Deggiono in questo tempo abban-
donare ogni sorta di studio, ed ogni meditazione *ivi.*

Convulsione nella testa, e nella faccia apportata
dallo studio. *x.* Il freddo suol esser causa di con-
vulsione nelle persone delicate. *lxxiii.*

Cornaro Luigi lodato. Suo metodo di vivere. *lxvi.*
A trattato della vita sobria. *ivi.*

Corpo umano è composto di solidi, e fluidi. *xviii.*
Mutazioni che in essi succedono, *ivi.*

Costumi, loro innocenza è il principal mezzo per
condurre gli uomini ad un'avanzata vecchiezza *xc.*

Debolezza de' nervi. *V. Nervi.* Differenza che passa
fra la debolezza apportata dalla fatica, e quella
che nasce dall'intenso studio. *xii.* Universale
segue dopo lunghe, e forti contenzioni della men-
te, *xxix.* Questa debolezza fa che le malattie
de' Letterati sian più pericolose. *ivi.*

Delirio sofferto per la soverchia applicazione. *xiii.*
Succede di spesso anche nelle malattie più leg-
gieri de' Sapiienti. *lxxxviii.*

Democrit. cit. *ix.*

Descartes cit. *liii.*

Digestione meglio succede in chi non pensa, che
in chi pensa. *vii.* V' abbisogna il moto. *xx.*
Cosa sia. *lv.* Viene disordinata dall' usar bibite
calde. *lxx.*

Dipendenza reciproca tra il corpo, e l'anima. *ix.*

Distrazioni. *V. Ozio.*

Divinità, oggetto che forma la contemplazione
de' Medici. *i.*

Divozione eccessiva, quali sconcerti apporta alla
sanità. *xlx.*

Dodart. cit. *lxxiii.*

Educazione de' fanciulli, che debbono applicare alle
scienze dovrebbe esser diversa da quella tenuta
fino ad ora. *xcii.*

Elmonzio cit. lxxviii. lxxviii.
 Emorragia, sua cagione. xiv.
 Emorroidi, malattia frequente ne' Letterati, sua cagione xxx.
 Epilessia prodotta frequentemente dallo studio xi.
 Dall' accresciute occupazioni. XLVI.
 Ernia, viene talora cagionata dalla declamazione, xli.
 Errore funesto d'alcuni Letterati di appoggiarsi ad alcuni uomini grandi, che sono vissuti lungo tempo non ostante i continui studj. xvii. Oppure alla condotta delle femmine, o d'altri pochi uomini per rapporto alla vita sedentaria. liv. Altro errore intorno all'uso delle bevande calde. lxx.
 E altazioni fetenti, perchè sien nocevoli. xxxiii.
 Si debbono evitare da' Letterati. lxxxiii.
 Escrementi rattenuti, suoi cattivi effetti. xxi. xxxv. Morte di Tycho Brahe. ivi.
 Esercizio è necessario per mantener libera la circolazione del sangue xviii. Suoi buoni effetti. ivi. Fatto nell'aria aperta e campestre quanto sia giovevole. liii. In qual tempo si debba fare, e qual sia il migliore. ivi. Non dee esser troppo violento, ma moderato. lx. Violento quali mali apporta. ivi. Dopo del pranzo se sia utile o no, ivi. Si dee fare appoco appoco. ivi.
 Età, variano le malattie de' Letterati secondo la diversa età. xlii. Ne' fanciulli. ivi. V. Fanciulli. Negli avanzati in età. xlv.
 Fakiri, loro maniera di vivere. xvii.
 Fanciulli, non possono reggere ad un incessante studio. xi. Qual male loro si faccia sforzandogli allo studio. xlii. Massime ad uno studio non di loro genio, ivi. Qual debba esser l'educazione di quelli, che destinati sono agli studj. xcii.
 Fatica dello spirito, prima sorgente delle malattie de' Letterati. iiii.
 Febbre lenta, frutto della vita sedentaria. xxiii.
 Del

Del caffè. lxxii. Irregolare. xxvi.
 Felici Antonio cit. xxiii. lvi.
 Femmine, perchè alcune si conservano sane non
 ostante la loro vita sedentaria. liv. Loro malat-
 tie accresciute dalla continua lettura de' Roman-
 zi. lxxviii. *Nella Nota.*
 Fernelio. cit. xiv.
 Fibra coll'esercizio indurasi. xv. Felice sua dispo-
 sizione fa forse, che gli studiosi arrivino ad una
 età provetta. xvii.
 Figli de' Letter. perchè dissimili dai Padri loro. xxviii.
 Filosofi non temono la morte. x.
 Fisica arricchita da' Med. i. Necessaria ad essi. *ivi.*
 Flatulenze donde anno origine. xxi. Da' legumi.
 lvii.
 Fontenelle lod. xvii. cit. xxix.
 Freddo, come sia nocivo a' Letterati. lxxiii. Se-
 gnatamente quello de' piedi. lxxiv.
 Fregagioni, maniera di farle. lxxxiv. Vantaggi
 che da queste riportansi. *ivi.*
 Frenesia cagionata dallo studio. xiii. xiv.
 Frugalità. V. Vivande.
 Frutta, le acidule sono un vero cibo de' Letterati
 lx. Loro buoni effetti, *ivi.* Vero rimedio delle
 malattie dipendenti dal vizio della bile. *ivi.*
 Quando s'anno a mang. con quali cautele. *ivi.*
 Fumo delle lumiere, quali mali apporra. xxxi.
 Del Tabacco. V. Tabacco.
 Galeno fu uomo veramente religioso. l. *Nella No-
 ta.* E' stato il primo a dimostrare l'influenza
 del corpo sull'anima. l. citat. l. viii. xv. xxvi.
 xxxv.
 Giastica, uno de' principali preservativi della sa-
 lute conosciuto dagli antichi. liii. Dovrebbe
 di nuovo introdurre. *ivi.*
 Giudici sono obbligati talvolta ricorrere ai prin-
 cipj della Medicina. i.
 Giureconsulti in due maniere logorano la sanità.
 xxxix.

Gonfiamento di un braccio cagionato dalla meditazione. vii.

Gotta, accesso accelerato per lo studio. xi.

Gunzio citato. xvi.

Haller ha difeso la Religione. i. Non ha mai usato vino. lxxviii. cit. xiv. xxxvii.

Hernuti, setta. xiii.

Idropisia, malattia assai frequente ne' Letter. xix.

Massime per l'abuso dell'acque calde lxx.

Immaginazione lesa. xiii. Si fa più viv. e pronta in tempo di sollievo alla Campagna. li.

Infreddatura, incomodo frequente de' Letter. xxvi.

Immondezze, quanto sia nocevole alla sanità. xxxiii. Ipocondria. V. Affezione.

Ippocrate falsamente accusato d'irreligione i. è stato il primo a dividere la Fisica dalla Medicina i. cit. lvi. lxxxiii.

Istoria rischiarata dalla Medicina. i.

Lancisi cit. lxxx.

Latte vero alimento de' Sapiienti purchè non sieno soggetti agli acidi. lix. quando si debba usare. ivi. lxxxi.

Leggere subito dopo il pasto è nocevole. xxxiv.

Settima cagione delle malattie de' Letter. ivi.

Letterati, sarebbe bene che tutti sapessero l'arte di conservar la salute. ii. Sono soggetti ad una leggiera febbre. xi. Esempj di molti, che pervenuti sono alla vecchiaja, e come. xvii. E' difficile a Medici ottenere da essi l'abbandono de' libri. li. temono finalmente tutto. ivi. Diverse loro occupazioni. lxi. Non si debbono obbligare ad un vitto assolutamente vegetabile. lx. Debbono fuggir il vino. V. Vino. E l'acque calde. V. Bevande. Non anno ad obbligarfi a veruna legge per non contrarre degli abiti. xc. Ma dovrebbero assuefarfi a tutte. Sono le persone più deboli, e perciò loro di rado conviene il salasso. lxxxvi.

Libri frivoli, suoi effetti. v. Buoni. ivi. Roman-
zes-

zefchi sono forse cagione dell'accrefcite malat-
 tie delle femmine. lxxiii. *Nella Nota.*
 Lingue , loro fcienza utile a' Medici. i.
 Luffo cagione delle malattie nervofe. lxxiii. *Nel-
 la Nota.*
 Magiftrato . V. Miniftero .
 Malattie . V. Cervello . De' nervi vengono accre-
 fcite dall' ufo del vino . lxxiii. Perchè quefte
 in oggi fieno più frequenti . lxxviii. *Nella No-
 ta.* Nelle malattie de' Letterati deeſi aver ri-
 guardo alla loro maniera di vivere . lxxix. Pre-
 ſervativi quando ſono convaleſcenti . lxxx. Nel-
 le loro malattie di rado conviene il falaffo .
 lxxxvi.
 Mallebranche cit. V.
 Mania ſopravvenuta dopo intenſi ſtudj . xiii.
 Maſticaz. è neceſſaria perchè ſucceda una buona
 digeſtione , lxiv. Altri ſuoi vantaggi . *ivi.*
 Medico per eſſer tale dee eſſer buon Fiſico . i.
 Medici , che ſono illuminati e dotti , ſono lonta-
 ni dalla ſuperſtizione . i. Sono calunniati dall'
 ignorante volgo perchè abbracciano la verità .
 i. Quali abbiano arricchito la Fiſica . i. Quali
 ſcritto abbiano elegantemente . i. Sono i più fe-
 lici fra i Letterati . xl.
 Medicina è comune colla Fiſica . i. Forenſe . V.
 Giudici .
 Meditazione quali mali cagiona . iv. xii. Parago-
 nata ad una legatura , alle evacuazioni ecceſſi-
 ve . *ivi.* Sua differenza . *ivi.* V. Cervello .
 Melanconia , effetto degli ſtudj . xxiii. I Melan-
 conici ſono di progrefſo alle lettere . *ivi.* Divo-
 ta . V. Divozione .
 Memoria vacillante , ſua cagione . xv.
 Metodo di vita , che tener deggiono i Letterati .
 xvii. Nel cibarſi . lvi.
 Miniftero porta ſeco grandiffimi guai . i.
 Moliere , ſua morte . xl.
 Montefquieu cit. v. lxi.

Morgagni cit. xiv. xl.
 Morton cit. xx. ix.
 Moto. v. Esercizio.
 Musici, a quali malattie sono esposti. xl.
 Mutazione degli studj. v. Studio.
 Natura, guarig. seguita per sola sua opera. vii.
 Navigazione, eccellente esercizio per i Letterati.
 lrii.
 Nervi, parte princip. del cor. umano. iv. Loro
 origine. vi. infievoliti dall' applicazione ix. Sin-
 tomi della loro debolezza. x. xxvii. Loro azio-
 ne necessaria per la digestione. xxxiv.
 Nervi della vescica, e degl' intestini resi paralitici
 per la ritenzione degli escrementi. xxxv. Loro
 malattie. v. Malattie. Quale danno loro appor-
 tano le bevande calde. lxx.
 Nottambulismo in uno studente di Medicina. xiv.
 Notte è fatta per lo riposo. xxi.
 Occhi fortemente infievoliti per lo studio della
 Matematica. vii. infiammati, o diversamente
 mal affetti. xxxviii.
 Offmanno cit. xi. lrii. lxxvii.
 Oggetto della metafisica. iv. Della medicina. iiii.
 Oratori, malattie a cui vanno soggetti. xxxix. V.
 Ernia.
 Orazio cit. xlviii. lxi. lxv.
 Organo del pensiero. iv.
 Ozio vera medicina de' Letterati. xvii. De' vec-
 chj. xlviii.
 Pane cibo ottimo pe' Letterati. lviii.
 Parrochi per le loro occupazioni si sottraggono da
 molte malattie. xl.
 Passioni, quali mali arrecano. lxxviii. Nelle Note.
 Pazzia provenuta dallo studio. xiii.
 Peli, caduti tutti dopo un assiduo studio. xi. Spie-
 gazione di questo fenomeno. iiii.
 Pellegrini cit. lxxiii. Nelle Note.
 Pesci, quelli senza scaglie e grassi ec. non sono
 buoni pe' Letterati. lxx. Quelli di fiume sono
 otti-

ottimi. lxi.
 Pisoni Omobono cit. lx.
 Platner lod. lv. lxxv.
 Platone cit. vi. ix. lx.
 Plempio cit. xxxiv. xlix. lxxii.
 Pletora, quali mali apporta ai Letterati. xxiii.
 Polmone, organo troppo facile a risentire i fune-
 sti effetti della vita sedentaria. xxiv. Sede delle
 malattie degli Oratori. xxxix.
 Positura del Letterato quando studia, inconvenien-
 ti, che da questa ne ridondano. xxx.
 Pujati cit. xlvi.
 Purganti, sono i mezzi più convenienti nelle malat-
 tie de' Letterati, lxxxvii. Quali si debbo sceglie-
 re. ivi. Non deesi però farne abuso. ivi.
 Pusillanimità sintoma del genere nervoso indebo-
 lito. x.
 Quassia, legno amaro del Surinam, cosa sia. lxxxxi.
 Utilissimo forse più della China China ne' casi di
 languore. ivi.
 Quietè. V. Vita sedentaria. Principal cagione delle
 malattie de' Letterati. xxx. E' necessaria quando
 si sente la testa calda, e pesante. lxxvi.
 Quintiliano cit. xcii.
 Ramazzini cit. lxxxvi.
 Religione illuminata dalla Medicina. I.
 Respirazione vien accresciuta dal moto muscola-
 re. xx. Ajuta l'azione dei visceri del basso
 ventre. ivi.
 Riposo dello spirito è necessario ai Letterati. I.
 II.
 Rousseau cit. x.
 Salasso di rado vien indicato nelle malattie de' Sa-
 pienti. lxxxvi. Esempj funesti de' salassi fatti mal
 a proposito. ivi.
 Sangue, in tempo di studio se ne porta maggior copia
 alla testa. xiv. Ed in tempo di sonno. lxv. Diver-
 sità che passa fra il sangue de' Letterati, e quel-
 lo degli Agricoltori. lxx.

Scienze, loro cognizione molto influisce a render
vie maggiormente felice chi n'è al possesso. xcii.
Scintille, che credono vedere i Letterati, donde.
xxxviii.
Seneca lōd. LV.
Sensi, loro privazione. viii.
Sensorio comune. iv. Sua tensione in tempo di stu-
dio. xiii.
Sidenamio cit. i.
Sobrietà necessaria ai Letterati perchè traspirano
poco. lvi. Varj esempj di que' ch'anno usato la
sobrietà. lxvi. e seg.
Società, suo abbandono, nona cagione delle ma-
lattie de' Letterati. xxxvi.
Sonno perturbato per una tuttocchè leggiera irrita-
zione del cervello. xiv. Per lo studio. xxx. Ma-
li dal dormir poco. xxx. Non è bene dormire
dopo aver mangiato assai. lxv. Si ricupera facil-
mente collo scaldar i piedi. lxxiv. Non dovreb-
bero gli studiosi dormir dopo pranzo, ed alme-
no dormir dovrebbero per poco tempo. Lxxv.
Sopore, affezioni soporose ne' Letterati. xiv.
Sorgenti delle malatie de' Letterati. III.
Sovranità, suoi incomodi. L.
Stomaco mal affetto per lo studio. viii. E' un ma-
le pe' Letterati aver uno stomaco forte xxiii.
In uno stomaco debole gli alimenti si corrom-
pono. xx. Negli Studiosi per lo più è debole. lxii.
E' il primo a provare i cattivi effetti delle be-
vande calde. lxx.
Studio, suoi inconvenienti. x. Dipendenti da tre
leggi dell' economia animale. xii. In tempo di
studio si determina maggior copia d' umori alla
testa. xiv. Indebolisce il cervello. xiv. Ridu-
ce gli uomini talora nello stato dell' infanzia.
xiv. Esempio dello smoderato studio xxi. Mu-
tazione del genere degli studj in un' età avanza-
ta, perchè nocevole, xlviii. Non si dee studiar
dopo l' esercizio del corpo. lv. Quale bene apporta
lo studio. xcii.
Stu-

Stufe, perchè nocevoli nelle stanze de' Letterati .
lxxiii.

Stupidezza cagionata dalle vigilie letterarie . vii.

Dallo studio della Metafisica . vii.

Tabacco agisce qual narcotico . lxxvi. Que che sono accostumati a fumare non provano subito cattivi effetti . *ivi* . Si dee persuadere la gioventù a non farne mai uso . *ivi* . Sua introduzione . *ivi* . Il fumo fa salivar molto . *ivi* . Mali sorprendenti , che insorgono da questo vizio . *ivi* . Apporta però qualche utile nella Medicina . *ivi* . Maniera di fumare . *ivi* . Preso in polvere, suoi cattivi effetti . lxxviii.

Thè cagiona di molte malattie di languore, e d'altri mali . lxxi. Suoi principj . *ivi* . Dovrebbe si proibire la sua introduzione . *ivi* . Guarigione seguita dall'uso del Thè . *ivi* . *Nelle Note* .

Temperamento, i diversi temperamenti producono una grande varietà nelle malattie de' Letterati
xlii. xliii.

Testa, suo calore . x. E' ripiena d' umori in tempo di studio . xiv. E del sonno . lxxv. Viene accresciuta dall'uso del vino . lxxxiv.

Tranquillità d'animo è necessaria per conservarsi sano, ed acquistarsi il carattere di uomo giusto, e dabbene . xci.

Tralles lod. i.

Tralliano lod. i.

Traspirazione insensibile rattenuta, suoi funesti effetti . xxvi.

Trastulli fanciulleschi, vantaggiosi anche agli uomini grandi . liii.

Tristezza, quale svantaggio apporta alla salute . xci.

Vansvieten cit. vii. x. xix. lxxvii.

Vecchiaja, presto s' acquista continuando gli studj . xlvii. I vecchj deono diminuire i loro studj a proporzione, che l'età s' avvanza . *ivi* .

Vigilia cagionata dallo studio . xiii. Sorgente di molte malattie . xiv. Quarta cagione delle malattie de' Letterati, xxxi.

Vino è un stimolante. *lxviii*. Accresce le malattie de' nervi, ed induce una debolezza nello spirito. *ivi*. Conturba la digestione. *ivi*. Determina maggior copia di sangue alla testa. *ivi*. Convien moltissimo in tempo della convalescenza. *lxxxix*.
 Viridet citato. *vii*.
 Viscoso, ammasso di materie viscoso tenaci proveniente dalla vita sedentaria sullo stomaco. *xx*. Negl' intestini. *xxi*.
 Vista affaticata è cagione di molte malattie della testa. *xvi*. Danneggiata. *xxxviii*.
 Vita sedentaria seconda sorgente delle malattie de' Letterati. *xxi*. Suoi cattivi effetti. *xix*. Nelle funzioni del basso ventre *xx*. Nel polmone. *xxiv*. Diminuisce l'insensibil traspirazione. *xxvi*.
 Vita molle, quali danni arreca alla salute. *lxxiii*. Nella Nota.
 Vitto. V. Cibo.
 Vivande, il loro numero dee essere moderato. *lxiii*. Bene fa chi si limita ad una sola. *ivi*. La loro varietà è assai perniciofa. *ivi*.
 Unione dello spirito col corpo è difficile a spiarfi. *iv*. Risentono amendue a vicenda i mali dell' uno, che dell' altro. *xxvii*.
 Uomini, che fanno la gloria de' secoli. *xvii*. Gli uomini giusti e dabbene arrivano tranquilli ad un' avanzata vecchiezza, e terminano felicemente i loro giorni. *xci*.
 Vomito dopo aver affaticato lo spirito. *xii*.
 Uova fresche ottimo alimento. *liv*. La porzione bianca è più facile a digerirsi. *ivi*.
 Zimmerman cit. *xii*. *xix*. *xxxviii*. *xlx*.

Il Fine dell' Indice.

